**Вся правда о гиперактивном ребенке: что такое гипердинамический синдром и как он проявляется**

Слово это не сходит с уст родителей и воспитателей-учителей. И употребляется оно без разбору ко всем подряд: и тем, кто действительно им является, и просто к активным живчикам.
На мой взгляд, ничего сильно страшного или непоправимого не произойдет, если мама вздохнет по поводу своего активного ребенка: «Ох, уж эти гиперактивные дети!».
А вот противоположная ситуация  - уже опасна. Если мама не знает про диагноз или не понимает, что он означает – очень тяжело придется и ребенку, и родителям. Много дров можно наломать.

А вообще **гипердинамический синдром – это медицинский диагноз**. И установить его сама мама не может и соседка по лестничной клетке тоже и психолог не может. Это прерогатива врача – невропатолога, невролога.
Жаль только, что редко какой врач понятно и доступно объясняет родителям, что означает этот диагноз. Нередко, просто оставляет в медицинской карте ребенка свои таинственные зашифрованные письмена и назначает процедуры.

А нам, обязательно **надо разобраться в медицинской стороне вопроса**. Это здорово поможет и в понимании проблемы ребенка, и в том, чтобы найти способы помочь ему да и себе облегчить жизнь.

Итак, заглядываем в медицинскую карточку ребенка. Возможно, там вы найдете такие слова:

**Энцефалопатия.**
Диагноз ставится неврологом. В медицинской карте ребенка может также обозначаться как ПЭП, пренатальная энцефалопатия. Буквально означает  – «повреждение мозга». Если ставится ребенку до года, значит, врач полагает, что у ребенка есть нарушения в работе центральной нервной системы. А они, скорее всего, вызваны травмой в период внутриутробного развития, во время родов или уже после рождения. Хотя врачу крайне редко удается с уверенностью сказать, что эта травма была получена тогда-то, там-то и из-за того-то. Чаще всего она остается неустановленной. Тяжесть этого повреждения мозга бывает разной. Максимально тяжелый случай – детский церебральный паралич (ДЦП). Более легкие случаи делятся на несколько групп:

- часть самостоятельно компенсируется (проходит) без какого-либо медицинского вмешательства;

- часть требует медицинского и физиотерапевтического лечения и к концу первого года жизни также компенсируется;

- у части детей легкие нарушения сохраняются. И тогда обычно к 5-6 годам невролог ставит еще один диагноз:

**Минимальная мозговая дисфункция**(обычно в медицинской карточке ребенка обозначается как **ММД**) Невролог поставит этот диагноз, если у ребенка есть проблемы в обучении или поведении, расстройства внимания, но нормальный интеллект. А наиболее часто встречающимся проявлением ММД и является –

**Гипердинамический синдром** (в медицинской карточке врач может написать гиперкинетический синдром, гиперкинетическое расстройство, синдром дефицита внимания) Обратите внимание, что диагноз ММД совсем не означает, что у ребенка есть гипердинамический синдром! Могут быть и другие проявления минимальной мозговой дисфункции.

Точные причины и происхождение синдрома пока не известны. Одни исследователи говорят, что синдром – последствие родовой травмы. Другие – что к этому еще плюсуется нарушение биохимического баланса в центральной нервной системе. Еще одни – что причиной является нарушение кровообращения мозга.

**Каковы же признаки, симптомы гиперактивности?**

Проявляется у детей в нарушении концентрации внимания и повышенной неструктурированной активности.

**Что происходит с ребенком, у которого диагностирован гипердинамический синдром?**

1. Мозг ребенка получил слабые повреждения, то есть часть клеток мозга попросту не функционирует.

2. Так как все мы помним, что нервные клетки не восстанавливаются – здоровые клетки сразу же берут на себя функции пострадавших. То есть сразу начинается процесс восстановления мозга.

3. И как результат – нервная система малыша работает с двойной нагрузкой: энергия тратится на процесс нормального возрастного развития + энергия на восстановительные процессы.

4. При возникновении стрессовых ситуаций или после болезни может наступать ухудшение неврологического состояния: усиливаются нарушения поведения и проблемы с обучением. Нервная система не справляется с возросшей нагрузкой – ей же нужно выделить дополнительную энергию.

5. В нервной системе существуют два основных процесса – торможения и возбуждения. При гипердинамическом синдроме поражаются структуры, обеспечивающие процесс торможения. Вот отсюда и возникают проблемы с концентрацией, произвольным вниманием и регулированием своей активности.

6. При благополучном развитии событий раньше или позже здоровые клетки «разберут» функции пораженных и все связи восстановятся. Обычно это происходит к 14-15 годам и подросток уже ничем не будет отличаться от своих здоровых сверстников.

**Как часто встречается гипердинамический синдром?**

С каждым годом все большему количеству детей ставится диагноз ММД (а мы помним, что гипердинамический синдром – это одно из проявлений минимальной мозговой дисфункции). Но не стоит поддаваться паническим высказываниям по поводу того, что неврологическое здоровье детей катастрофически ухудшается. Скорее, больше стали ставить такой диагноз потому, что методы диагностики улучшились. А процент гиперактивных детей остается примерно одним и тем же.

Кроме того школьные, да и детсадовские программы стремительно усложняются. Если в советской школе всех этих отвлекающихся и чересчур активных бы «тянули» до последнего и весь остальной класс бы подстраивался под отстающих и они были бы не так заметны. А к нынешнему стремительному темпу обучения гиперактивный ребенок просто не может приспособиться и его особенности ярко проявляются и родителям часто предлагают подыскать другое учебное заведение попроще.

По данным 15-летней давности, каждому 5-6 ребенку ставят этот диагноз. Девочкам гораздо реже: на 5-6 гипердинамических мальчишек всего одна девочка с подобным диагнозом. Наш слабый пол вообще гораздо устойчивее ко всяким неблагоприятным воздействиям среды, в том числе к травмам центральной нервной системы.

Все, пока оставим медицину. **Понаблюдаем за поведением. Каковы признаки гипердинамического ребенка?**

**Младенчество:**
Чрезмерная и «бестолковая» подвижность:
- выпутывается из любых пеленок и одежды. Только упаковали, накрыли одеялом, вроде заснул. Через час нашли ребенка голого и довольного ногами на подушке, все «упаковка» – скомкана и валяется в стороне

- нельзя оставить не на минуту без присмотра. Только зазеваешься – ребенок извернулся и с глухим стуком упал с пеленального столика или дивана. Обычно все последствия ограничиваются громким и коротким воплем и т.д. и т.п.
**Нарушения сна.**
Достаточно часто (не всегда) у гиперактивных детей бывают различные нарушения сна. Может прокричать всю ночь без какого-либо видимой причины или просто не спать ночью и проспать весь день или спать не больше двух часов подряд, а в коротких промежутках бодрствования изводить родителей бешеной активностью. Часто трудно засыпают: трясет-трясет мама кроватку только перестала  – глаза открылись и все заново.
**Интенсивное, но не направленное взаимодействие с игрушками и предметами**
Внимание гиперактивного малыша очень легко привлечь, но очень сложно удержать. Обычно ребенок тратит некоторое время на изучение предмета, который оказался у него в руках. Гиперактивный же малыш хватает игрушку и сразу отбрасывает, хватает новую, а то и две и также через несколько секунд выбрасывает.
**Часто моторные навыки развиваются с опережением.** Обычно гипердинамически дети раньше начинают держать головку, переворачиваться на животик, ползать, ходить. Именно они просовывают голову между прутьями кроватки, застревают в манежной сетке, запутываются в пододеяльниках и блестяще избавляются от одежды, на них надетой. После того, как ребенку открывается пространство пола – он начинает совмещать планомерный погром всего домашнего имущества с попытками нанесения себе телесных повреждений разной степени тяжести.

**Ранний возраст и дошкольное детство.**
**Продолжение разрушительной деятельности**
Лет до 2,5-3 гиперактивный ребенок продолжает славное дело, начатое в предыдущий возрастной период: переворачивает на себя кастрюли и тазы с кипятком, роняет елки, телевизоры, отрывает и обрушивает кухонный навесной шкаф, полный посуды, залезает на верхние полки шкафов за спрятанными от него ножами или в бак с водой, стоящий на зажженной плите, постоянно совершает попытки зажечь газ на кухне, несмотря на строгий запрет это делать и так далее (это «подвиги» моей младшей сестры). Смыслом жизни родителей становится уберечь жизнь и здоровье ребенка, ну и, по возможности, семейное имущество. Действует, похоже, без перерыва, круглые сутки.
**Попытки наказать или вразумить не действуют.** Он прекрасно понимает речь. И с памятью все в порядке. Но мы же помним про поражение структур, ответственных за торможение в центральной нервной системе. Просто он не может удержаться, и со словами «Нельзя Ване в шкаф лазить! Нельзя вазочку брать! Разобьется!»  лезет в этот самый шкаф за этой самой вазочкой. После свершившейся катастрофы ребенок абсолютно искренне расстроен и не понимает, как это получилось. «Я шел-шел мимо, а оно само упало…» «Даже не знаю, как это случилось…»
**Продолжаются проблемы со сном.**Опять же, не у всех. Например, вечером процедура укладывания может растянуться на долгие часы: попили, пописали, книжку почитали, погладили по головке, животику,…,…,…, а ребенок все равно не засыпает. И не укладывать, тоже не получается. Ребенок будет хотеть спать – но сам не ляжет. Будет бродить, капризничать, маяться, хныкать. Или, бывает – просыпается ребенок посреди ночи – и не спит до утра. Засыпает опять часов в шесть. И так день за днем.
**Нарушения развития речи.** Довольно часто встречаются и могут быть различными. Кто-то начинает говорить позже. Некоторые вовремя, или даже раньше, но понять их речь просто невозможно. Они не произносят две трети звуков русского языка и запросто  «собаку» заменяют на «ва», а «самолет» на – «силт». Говорят на этом «птичьем» языке активно и много, можно сказать непрерывно. Для формирования нормальной речи требуется помощь логопеда.

Просто ходить не могут, только бегают. Во время разговора или размахивают руками, или переминаются с ноги на ногу, или подпрыгивают на месте.
**Не учатся на ошибках.**
Не только на чужих, но и на своих. Если вчера он залез на крышу сарая, провалился и намертво застрял между реек, а потом, после благополучного спасения, весь в слезах от пережитого страха, искренне и истово сказал: «Никогда-никогда больше не полезу!!!». Что сделает он сегодня? Конечно, сразу как вышел на улицу – первым делом полезет на крышу.
**Те дети, которые теряются.**
В вокзальной толпе, в очереди, в театре или музее, в магазине. Обезумевшие после долгих поисков родители найдут его где-нибудь возле мусорного бачка или другого увлекательного места, а он удивленно скажет «Я только отошел. А вы что, меня искали?» И родители могут начать злиться и раздражаться, сомневаться в умственных или эмоциональных возможностях ребенка, а он – как Аленушка из сказки. Только ее грибок за грибок в глубокий лес завели, а в нашем случае в качестве грибов будут выступать разные окружающие интересности, которым нет сил противиться, они тянут и тянут за собой.
**Не могут остановиться в эмоциональном возбуждении.**
Если говорить об эмоциях, то можно сказать, что гиперактивные дети – не злы. Вообще, обычно родители говорят об их доброте и незлопамятности. Гиперактивный ребенок не помнит обид: вчерашний обидчик – сегодня лучший друг. То же самое относится и к ситуации, когда он вчера обидел кого-либо. На следующий день он уже все забыл, и искренне не поймет сохранившейся обиды у приятеля. Они неспособны вынашивать планов мести, не склонны рассчитывать и планировать агрессию в отношении кого-то. Но в процессе эмоционального возбуждения, драки и без того слабые процессы торможения отказывают совсем, и последствия могут быть очень тяжелыми. Могут быть безотчетно жестоки и неостановимы. Долго могут сносить поддевки или обиды, а потом – взрыв агрессии, в которой они себя совсем не контролируют. Впоследствии искренне раскаиваются и могут не помнить, как все получилось. «Я сам не знаю, как все так получилось, честно».
**Чувства поверхностны, лишены глубины и объема.**
Он не замечает болезни папы, маминой усталости или расстройства друга и продолжает резвиться, никак не меняя своего поведения. И это вовсе не от того, что он бесчувственный эгоист. Просто оценка чувств и состояния другого человека – это сложная аналитическая работа, требующая большого напряжения и концентрации внимания на этом самом человеке. А мы то с вами помним, что концентрация внимания – это то, что страдает прежде всего. Поэтому не стоит ждать чудес понимания, а надо просто сказать, что вы (или кто-то другой сейчас испытывает). Наш гиперактивный ребенок примет это сообщение, как факт, и, возможно, постарается каким-либо образом это учесть.

**Школьный возраст**
Вот когда начинаются настоящие проблемы и у ребенка и у семьи. Или чуть раньше – если есть подготовка к школе. Родителей это может сводить с ума, раздражать, злить и приводить в отчаяние. Они прекрасно знают, что если их ребенок захочет и сосредоточится на школьном задании – он прекрасно справится с любым из них. Умственные способности и сообразительность, обычно, у них, обычно, хорошие. А вот **сосредоточится он абсолютно не может**. Сели за уроки – через несколько минут он уже витает в облаках, по 10 минут поднимает упавшие ручки, смотрит в окно, просит пить, есть, в туалет, в дороге долго блуждает по квартире. В примерах решает все абсолютно правильно за исключением одного, там были знаки сложения, а он везде сделал вычитание. Делание уроков может длиться долгими часами.

Да и для учителя наш гиперактивный ребенок – не подарок. Вертится, разговаривает, отвлекается сам и всех вокруг. И одного не посадишь – будет общаться с впереди или сзади сидящими, пускать записочки ну, или займется какой-нибудь «противоправной» деятельностью в одиночестве. Спросишь его – а он витал в своих мыслях и ответить не может. Или, напротив, он будет прыгать с поднятой к небу рукой, выбегать в проход и кричать «Я! Я! Меня спросите!», или просто кричать ответ с места. А ответ чаще всего – неполный или неточный.

Из **проблем с обучением,** самая распространенная  – проблемы с письмом. Строчки ползут то вверх, то вниз, в словах пропущены буквы, в предложениях  – слова, знаки препинания стоят, как заблагорассудится автору, ошибок так много и они такие «дичайшие», что слово даже узнать невозможно. В общем, вся та «красота», которая называется красивым словом «дисграфия» – нарушения письма.

Проблемы с чтением более редки и обычно бывают у детей, которым ранее ставили «задержку речевого развития». Могут быть разными: один читает быстро, но изменяет окончания у слов и «проглатывает» слова или целые предложения. Другой – читает правильно, но очень медленно, запинаясь на каждом слове. Третий – читает быстро и правильно все произносит, но абсолютно не понимает прочитанного и не может запомнить и рассказать.

Все остальные проблемы по всем другим предметам связаны прежде всего с тотальной невнимательностью. Его абсолютно не смутят полтора землекопа в ответе или он решит правильно, но запишет неверный ответ и т.д.

Его тетради грязные, рваные, с ошибками, поправками, исправлениями и дырками на месте неудачных попыток это сделать.

Постоянно все теряет. А его портфель напоминает запасник музея редких и нужных вещей взрослые называют его часто «помойкой».

На перемене пытается выплеснуть всю энергию и напоминает тайфун. Бестолковая, сумасшедшая беготня заканчивается, как правило, врезанием «под дых» директору или иному не менее ценному члену педагогического коллектива.

Участвует во всех стихийных шалостях и всегда попадается. И потому, что репутация такая и потому, что хитрить, изворачиваться и предвидеть последствия не умеет.

Это описание – максимально выраженные проявления гиперактивности у ребенка. Все может более сглажено.

**Основная опасность** в том, что все вокруг уверены, что гиперактивный ребенок может решить все свои проблемы, если «возьмет себя в руки и соберется». А на самом деле получается все наоборот. Наше гиперактивное чадо пытается соответствовать ожиданиям и требованиям. Изо всех старается у него не получается из-за внешнего давления и переживания неудач усиливается нагрузка на нервную систему под влиянием стресса неврологическое состояние ухудшается поведение становится еще хуже.

Уфффф… Если вы еще со мной – значит эта тема вам действительна интересна. И тогда нам надо еще набраться сил и опять вернуться к медицинской стороне вопроса. Потому как, **кроме проблем поведения, у наших гиперактивных детей обязательно «всплывают» 2-3 различных клинических симптома**. Наиболее частые:

- заикание

- тики

- задержка развития речи

- нарушения сна

- головные боли

- аллергодерматоз (без связи с аллергеном)

- различные гиперкинезы (навязчивые движения, моторные стереотипы)

- энурез

- астматический бронхит

- различные нарушения осанки

- вегетативно-сосудистая дистония.

И для того, **чтобы подвести итоги и обобщить такую длинную статью  -**своего рода **тест на выявление гипердинамического синдрома у ребенка**. Отметьте пункты, где вы можете ответить «да» про своего ребенка:

1. Есть неврологические диагнозы (энцефалопатия, ММД, синдром внутричерепной гипертензии).

2. Наблюдается неконтролируемая моторная активность.

3. Очень слабая для его возраста концентрация внимания. Ребенок бросает одно и сразу начинает другое; его очень легко отвлечь, если он чем-то занят

3. Есть стойкие нарушения сна.

4.В истории развития ребенка есть или были логопедические проблемы, задержки или общее недоразвитие речи (даже если бесследно прошли)

5. Не может приспособиться к дисциплинарным требованиям детского учреждения.

6. Быстрая «захлебывающаяся» речь.

7. Стойкая неуспеваемость в школе, которую нельзя объяснить недостатком интеллекта (по одному или сразу по всем предметам).

8. Повышенный травматизм и «влипание» в неприятности и истории.

9. Есть один или несколько тиков или моторных стереотипов (упорно до «мяса» грызет ногти, обрывает заусенцы, подскакивает на месте, крутит головой, моргает, подкашливает, трет нос или глаза, дергает себя за волосы, крутит или мнет что-нибудь в пальцах и т.д.)

10. Ночной или дневной энурез.

11. Поверхностная, часто избыточная общительность. Не всегда чувствует социальные грани и дистанции. Для него все вокруг – «друзья», но строить глубокие дружеские отношения не умеет.

12. Предпочитает младших партнеров по играм (с ними у него к взаимному удовольствию есть возможность поиграть в подвижные игры, которых ему всегда так не хватает)

13. Ведет себя как ребенок младшего возраста.

14. Метеочувствительность. Состояние, настроение зависит от времени суток, года.

15. Даже при небольшом стрессе или напряжении может наступить срыв

Если «да» набралось более 5 – скорее всего, гипердинамический синдром имеется.

**Что же делать  с  гиперактивным ребенком? Каковы рекомендации специалистов?**

Давайте начнем разбираться с тем, что важно делать родителям гиперактивного ребенка в зависимости от решаемой проблемы.

Вообще, основная задача родителей – постоянная ежедневная поддержка своего чада. С ней ребенок справится с трудностями и станет практически здоровым. А вот без нее его шансы выйти без потерь из этой ситуации весьма невелики.

**Проблема №1. Неспособность гиперактивного ребенка регулировать свою моторную активность.**

Мы то  с вами помним, что нервная система у гиперактивного ребенка работает с перегрузом.

И если с интеллектом у него все в порядке, то с регулированием своей моторной активности – серьезные проблемы. И он не может усидеть на месте, перестать бегать или прыгать по просьбе взрослого не потому что плохой, а потому что не получается. Поэтому родителям на определенный период времени придется взять эту «неработающую» регуляторную функцию на себя.

**Что делать родителям:**

**1. Организовать жесткий режим дня.**

Для гиперактивного ребенка максимальная упорядоченность дня жизненно необходима.

Например, в 21:00 зажигается ночник – стакан кефира с печенькой на столе – душ – сказка – спать. Каждый день. Неизменно. Нет **НИКАКИХ** «уважительных» причин изменить этот порядок.

Тогда мозг вырабатывается своего рода условный рефлекс, как у той самой собаки Павлова. И тогда к концу всей этой неизменной процедуры ребенок будет уже почти спать, еще одно небольшое усилие  – и возбуждение погашено, ребенок уснул. Без этого процедура укладывания может растянуться на часы и вымотать и родителей, и неспособное уснуть непоседливое чадо.

**2. Создать максимально предсказуемый, устойчивый, правильный и постоянный микромир для ребенка.**

Для всех детей очень важна устойчивость их домашнего мира. И в пространственных характеристиках (стульчик стоит здесь, на кроватке желтое покрывало), и во временных (перед сном мама всегда читает сказку). Любое изменение заведенного порядка может восприниматься как катастрофа и даже вызвать истерику. Почему? А вы представьте, что вы проснулись, и обнаружили на небе два солнца, попробуйте вчувствоваться панически страшно, да? Мир же изменился! Вот и малыш также реагирует на «ломку» его маленького мира: изменения – это опасность.

Если же «все как всегда» – тогда ребенок спокоен у него достаточно энергии для изучения и исследования этого мира.

А для гиперактивного ребенка его микромир должен быть «суперпредсказуемым». Частая реакция гиперактивного ребенка на «нештатную ситуацию» (то есть опасность) – бестолковая суета: он бегает, кричит, стучит ногами.

Это поведение – аналог «двигательной бури» в животном мире – когда напуганный зверь начинает, бешено и нецеленаправленно метаться из стороны в сторону, и иногда, таким образом, ему удается напугать противника или найти выход из западни.

Возможно, вы видели подобное поведение у напуганных или возмущенных младенцев: он вопит, извивается, машет ручками и ножками, таращит глаза. С взрослением эта реакция уходит и заменяется другими, более зрелыми. А вот у гиперактивного ребенка из-за слабости тормозных механизмов она может проявляться и в значительно более позднем возрасте.

Поэтому постоянная беготня для гиперактивного ребенка – это именно такая разрядка, способ справиться со страхом, обидой, волнением, но в этом случае энергии, сил и возможностей на адекватное его возрасту познание окружающего мира у него не остается.

Поэтому все, что нужно делать родителям гиперактивного ребенка – создать и поддерживать правильное постоянство домашнего мира для любимого чада.

**3. Создать ритуалы.**

Этот пункт вытекает из двух предыдущих. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы позволят максимально упорядочить микромир ребенка и заложить жесткий режим дня. И вот тут надо фантазировать и использовать интересы ребенка. Я знаю, что многие мамы (с подсказкой или интуитивно) организуют эти ритуальные действия для своего гиперактивного чада. Буду очень рада, если вы поделитесь примерами – это здорово может помочь другим родителям!

**Проблема №2. Низкая способность к концентрации внимания.**

Никаких познавательных проблем обычно не возникает в семьях, где до поступления в школу с ребенком ничем образовательным особо не занимаются. Просто играют с ним в игры, которые он сам любит: бегать, прыгать, возиться, а если он достаточно гуляет на улице, и у него есть, где полазить и покувыркаться дома – то и проблема повышенной подвижности может быть не такой уж острой. Есть даже способ повышенную травматичность снизить, но об этом попозже.

С проблемой низкой концентрации внимания семья в полной мере столкнется в том случае, если родители решат заниматься с ребенком дома чем-либо образовательным или развивающим. Ну, и в садике, конечно. Давайте, с садика и начнем.

**—Если ребенок отказывается участвовать в занятиях**.

На занятиях в садике он бегает и крутится, отвлекая других детей. А иногда вообще отказывается от участия в занятиях, потому как чувствует, что неспособен соответствовать предъявляемым требованиям.

Например, отказывается от музыкальных занятий, хотя дома может с удовольствием танцевать под музыку. И объяснение этого феномена очень простое – дома ребенок сам решает когда, сколько и как танцевать, а на занятиях он должен совершать определенные движения следить за другими детьми и делать тоже, что и они слышать музыку выполнять указания педагога. Слишком много всего.

**Что делать родителям гиперактивного ребенка**.

Договориться с воспитателем, чтобы он разрешил ребенку присутствовать на занятиях в удобном ему месте (в уголке, в дверях). Ему хочется во всем этом участвовать, просто пока он не очень уверен в себе. И когда он почувствует, что к нему не применяется насилие – он решится попробовать присоединиться в те моменты и на тех действиях, в которых он максимально уверен.

Конечно, все тут зависит от педагога. Дети-то легко принимают и понимают любую долю индивидуального разнообразия,  у них пока нет «взрослого» стремления к «справедливости» (читай – унифицированности и деланию «как все»). Задачей педагога будет сначала объяснить, что Петя во время занятий сидит на скамеечке, потому что у него такая личностная особенность и объяснить и поддержать его участие в тот момент, когда малыш решится к участию в занятии: «Раньше Петя не был готов танцевать, а теперь это стало возможным. У него наверняка получится!».

**—Если ребенок участвует в занятиях, но всем мешает:**

бегает, крутится, отвлекает других детей.

В обычном садике все достаточно просто решается. Грамотный педагог понимает, что наше гиперактивное чадо неспособно вместе со всеми лепить слоника. И будет постоянно нагружать его различными поручениями по ходу: принести – отнести – полить цветы – помочь нянечке в каком-нибудь хозяйственном деле – или просто погулять или поиграть в уголке. И ничего трагичного не произойдет, если по итогу егоза так и не слепит пластилинового животного. Все-таки эта ситуация из серии «и волки сыты, и овцы целы». Если воспитатель не нашел этого решения самостоятельно – подскажите ему этот вариант.

Все осложняется в ситуации платных развивалок-обучалок.

Родители гиперактивного ребенка платят деньги, и ожидают занятий с ребенком, а не игр в уголке.

Да и другим родителям может очень сильно не понравиться, что гиперактивный ребенок всех будоражит и воспитатель постоянно вынужден отвлекаться на него. В итоге, могут попросить из группы.

А родители потом в сердцах скажут, не скрывая разочарования и обиды «Вот  тебе так нравилось туда ходить. Не можешь себя хорошо вести – сиди теперь дома!!!».

**Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не отдавать до шести лет в группы, в которых занятия организованы по школьному принципу: дети сидят за партами, пишут в тетрадях и выполняют задания, требующие внимания и усидчивости. Ему больше подойдут группы с игровой обстановкой: дети могут свободно перемещаться, бегать, прыгать, отвечать по желанию.

2. Если проявления синдромы очень сильны (ребенок - «катастрофа») – лучше ограничиться просто садиком. Нервная система ребенка итак слишком нагружена.

3. Если ситуация в «развивалке» накаляется вокруг вашего ребенка – не стоит ждать, пока «выгонят». Лучше уйти самим. Очень важно, как вы объясните это ребенку. Абсолютно недопустимо говорить вышеприведенную фразу про то, что сам виноват. Скажите, что просто эта группа не очень ему подходила, вы будете искать то, что ему больше подходит. Или он пока просто мал и вы пойдете на следующий год.

4. Если все же ходит в развивалку и ему задают домашние задания – не слишком усердствуйте в их выполнении. Если же он расстроился, что других за их выполнение похвалили, а его нет – предложите ему: «Ты тоже можешь сделать это задание. Я тебе помогу. Скажи, когда ты будешь готов». Такой подход поможет избежать насилия с вашей стороны и даст ребенку шанс начать формировать свою собственную волю. Громадное достижение для него!

**—Если вы решили проводить занятия с гиперактивным ребенком:**

И пазлы и мозаику он скорее разбросает, чем будет складывать. Да и скорее всего в трехлетнем возрасте он откажется учить буквы, например. Его нервная система и без букв «кряхтит» от нагрузки поэтому организм заботливо отвергает еще одну, совершенно бесполезную, на его взгляд.

Ну, или он их все же выучит, эти буквы, за три дня, а на четвертый – забудет все абсолютно. Как будто и не было этого знания.

**Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не пытаемся усадить. В этом случае он будет всю свои силы тратить на то, чтобы усидеть и энергии на само занятие уже не останется. Пускай ползает, ходит или даже бегает во время занятий.

2. Занятия должны быть очень короткими. Может удержать внимание только две минуты? Отлично! Просто эти две минуты могут повторяться каждый час. Потом будет три, четыре, но все же не больше десяти, пожалуй. Потому как гиперактивный младший дошкольник после десяти минут занятий будет думать только о том, как бы удрать.

3. Тщательно готовимся к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлечетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага  – внимание ребенка вы потеряли.

4. Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать. Лучше если занятия будут совсем короткими (5 минут), но зато каждый день по три раза. Старайтесь делать их в одно и тоже время.

5. Возможно, новомодные развивающие методики – не совсем то, что нужно вашему гиперактивному ребенку. Доман, Зайцев, Никитины не самое лучшее решение.

6. Ориентируйтесь на состояние ребенка. Иногда у гиперактивных детей бывают «провальные» дни, когда они забывают все ранее выученное и приобретенное. В этом случае можно сказать, что «*Сегодня у тебя не слишком это получается. Ничего страшного. Давай сейчас поиграем, а к этому вернемся следующий раз»*.

И попробуйте вычислить часы его наибольшей эффективности: с утра? или вечером? сразу после еды? или, может после физической нагрузки? А когда лучше точно не садится за занятия, а лучше поиграть-побегать? Наблюдайте за ребенком – эти знания еще очень пригодятся вам после его поступления в школу.

**Проблема №3. Гиперподвижность**

Дети дошкольного возраста вообще много движутся, а уж гиперактивному ребенку движение нужно как воздух. Но как бы привести эту энергию в более мирное русло?

**Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не ограничивайте (без крайней нужды) подвижность ребенка. Нельзя наказывать лишением движения: сажать на диван, ставить в угол.

2. Организуйте специальное место для спортивного комплекса, снарядов, там, где можно кувыркаться, лазить, висеть. Это не только снизит «разрушительные» действия ребенка, но и **может помочь снизить его травматичность**. Все потому, что подобные занятия разовьют гибкость, ловкость и координацию движений.

3. Отдайте в кружок или секцию (если есть возможность + желание ребенка).

Особенно подойдут такие, в которых структура занятия включает большое количество движения: занятия гимнастикой, бегом, плаванием, театральная студия, кружок народного танца. С одной стороны, в них придется много двигаться, с другой – это не бестолковая беготня, а  занятия со смыслом и целью. Гиперактивные дети любят, когда уважаемый наставник их «организует», поэтому основная забота – найти такого руководителем кружка, который сможет установить контакт с нашим чадом. Помните, что основное условие для того, чтобы ребенок ходил на занятия  - ему должен нравится педагог.

Очень хороший вариант – занятия верховой ездой, например. И необходимая нагрузка, и терапевтичное общение с лошадьми «в одном флаконе».

Очень хороши занятия в бассейне также сочетанием терапевтичности и физической разрядки.

**Внимание!** Нагрузки профессионального «серьезного» спорта для гиперактивного ребенка абсолютно противопоказаны!

Если ничего из вышеперечисленного вам не доступно, договоритесь с другими родителями и сами организуйте во дворе или площадке «Веселые старты» для группы детей, это понравится не только гиперактивному ребенку.

4. Обеспечьте максимальную возможность двигательной активности: ежедневные долгие прогулки, разрешите лазить по мебели, строить домики за диваном и т.д. Зимой нагрузка на нервную систему особенно велика, а возможности «разрядки» ограничены. Поэтому может очень здорово помочь ходьба на лыжах, или катание на коньках, ну или катание с ледяных горок до полного изнеможения.

**А теперь ряд общих рекомендаций родителям гиперактивного ребенка. Что еще важно делать:**

**1. Закаливать ребенка.**

Например, ежедневное обливание ребенка ведром холодной воды или другой приемлемый для вас вариант. Банально? Зато очень действенно! Знаете, почему закаливание эффективно и при легочных, и желудочно-кишечных и при нервных заболеваниях?

Холодная вода – это стресс. Организм не понял, что произошло, но готов защищаться: бежать, нападать, прятаться. В момент этой подготовки надпочечники выделяют гормон стресса – адреналин, а сражения-то никакого не происходит, но адреналин-то уже обратно не загонишь, и он начинает работать там, где у организма слабое место.  В нашем случае – в нервной системе.

Еще один плюс закаливания для гиперактивного ребенка – при обливании холодной водой или контрастном душе тренируются кровеносные сосуды, а значит – они лучше противостоят нагрузкам и лучше снабжают органы (а нам особенно важно – мозг!!!) кровью.

Кроме этого, вылитое на плечи и загривок (не голову!) ведро холодной воды снимет избыточное психомоторное напряжение на коре головного мозга. Оно характерно для гиперактивных детей и именно оно мешает им заснуть, когда спать им на самом деле хочется.

**2. Не держать дома.**

Очень желательно, чтобы гиперактивный ребенок посещал какое-либо детское заведение. После трехлетнего возраста дом для него окончательно становится тесен. Ему нужно общение и разнообразные впечатления, он же подвижен, общителен и легко сходится с людьми, предприимчив и необидчив.

Кроме того, этот опыт для него будет подготовкой к серьезному стрессу  - школе.  Лучше, чтобы он постепенно обретал социальный опыт общения с другими детьми и взрослыми, приспосабливался к требованиям, да и просто подготавливал иммунную систему к всестороннему обкашливанию и обчихиванию.

Также гиперактивного ребенка нужно особо подготавливать к школе. Это  - особая и очень большая тема, на которой сейчас не буду останавливаться. Также как и на том, что важно делать родителям после поступления их гиперактивного чада в школу.

**3. Учить ребенка наблюдать за своим состоянием и сообщать об этом окружающим.**

Звучит странно? Тем более, что большинство взрослых не очень умеет это делать.

А вот если этому учить ребенка с самого юного возраста – у него это отлично получается. Сначала родителям нужно отследить эти «хорошие» и «плохие» периоды у своего ребенка. Тогда мама будет регулярно и подробно сообщать своему ребенку о своих наблюдениях за его состоянием: «*Сегодня тебе это не дается. Попробуем завтра», «После садика ты кажешься очень возбужденным. Давай попробуем принять душ, а потом будем заниматься?». «В этот раз у тебя все просто и замечательно получилось. Пожалуйста, запомни это состояние»*.  И тогда скоро ребенок может сделать и свое наблюдение: «*Я сейчас злой и голодный. Меня покормить надо и я подобрею»*.

**4. Учить ребенка расслабляться.**

**Это можно делать в форме веселой игры.**

Также обязательно нужно призвать на помощь «природных психотерапевтов» – воду и песок. Игры с ними обладают замечательным целительным эффектом – они расслабляют. И если на берегу реки или моря гиперактивный ребенок всласть ковыряется в песке, строит песочные башни, играет с водой, плавает-ныряет – может наступить значительное улучшение и поведения, и сна, и т.п.

Хочу заметить, что для того, чтобы использовать целительные свойства воды и песка, совсем не обязательно ехать на море или речку.

Тридцати-сорока минут ежедневного контакта с водой в ванной тоже будет достаточно. Поэтому даем любимому неугомонному чаду водяные пистолеты, брызгалки из флаконов из под шампуня, учим играть в «морской бой» или «водолазов», закончить можно холодным обливанием, про которое я уже писала выше.

Песок можно заменить тазом с голубой глиной. Если таз накрыть тряпкой – глина может легко хранится в течение всей зимы где-нибудь под ванной или другом месте. Возня с глиной снимет агрессию, расслабит, разовьет фантазию, а заниматься ребенок ей может в той же самой легко отмываемой ванной комнате или кухне.

Вот, наверное, и все общие рекомендации.