**Гиперактивный ребенок. Что делать родителям.**

Гиперактивность (синдром дефицита внимания с гиперактивностью – СДВГ) проявляется у детей в импульсивности, неустойчивости внимания, двигательной расторможенности.

У гиперактивных детей процессы возбуждения доминируют над процессами торможения в нервной системе. Таким детям очень трудно соблюдать предписания, сосредоточиться на занятиях, долгое время заниматься одним делом. Интеллектуальный уровень у этих детей может быть достаточно высокий, но из-за повышенной утомляемости, продуктивность выполнения задания невелика. Фаза сосредоточения составляет от 5 до 15 минут, после чего мозг нуждается в отдыхе для накопления энергии.

Неумение регулировать свое поведение, неспособность сдерживать ситуативные желания, очень часто приводят к конфликтам и негативно влияют на процесс общения со взрослыми и сверстниками.

На этапе дошкольного возраста есть возможность преодолеть эти трудности, чтобы в дальнейшем избежать серьезных проблем, таких как школьная неуспешность, отверженность, неспособность найти себя в жизни.

Воспитывая такого ребенка педагогам и родителям необходимо учитывать особенности нервной системы и в соответствии с этим стремиться создавать такие условия, при которых можно было достичь положительного результата.

Истощаемость внимания. Учитывая данную особенность, предлагайте ребенку поэтапное выполнение действий, инструкция должна быть простой и краткой. При обучении необходимо использовать различные методы – чередования активности (своей и ребенка), чередование интеллектуальной и физической деятельности (показать что-либо мимикой в движении, изобразить чувство и т.д.)

Смена деятельности – послушать, пересказать, рассмотреть картинки, поиграть, нарисовать. Выбирайте наиболее соответствующие методы вашим целям и возможностям.

Физическая подвижность. Если ее не удается ограничивать, то необходимо преобразовывать из спонтанной в конструктивную.

Неумение регулировать свои эмоции и поведение. Главная стратегия в работе с такими детьми должна быть направлена на повышение субъективной значимости правила и осознанности собственных действий. Необходимо, чтобы действие стало личностно значимым и эмоционально привлекательным. Лучше всего это достигается в играх с правилами.

Кроме игр с правилами, следует использовать другие, снимающие напряжение, тренирующие усидчивость, подвижные, направленные на развитие умения соотносить свои действия с инструкцией, контролировать активность.

Очень важно давать возможность ребенку анализировать игровые действия сверстников и свои собственные с точки зрения соблюдения правил. В процессе беседы взрослый задает стимулирующие вопросы и совместно с ребенком обсуждает альтернативные варианты действий, предлагает ему ту или иную стратегию поведения. Такая совместная рефлексия позволяет ребенку в дальнейшем отслеживать и контролировать свои действия.

**Игры и упражнения для работы с гиперактивными детьми**

**«Найди отличие».**Цель – развитие внимания. Ребенку предлагаются две похожие картинки. Его просят найти, чем они отличаются.

**«Запомни игрушку и опиши ее».**Цель – развитие памяти, концентрации внимания. Ребенку демонстрируется игрушка. Его просят запомнить ее как можно лучше. Затем игрушку убирают и просят рассказать о ней.

**«Запрещенное движение».**Цель – развитие самоконтроля и коррекция импульсивности. Определяется запрещенное движение, которое нельзя повторять. Взрослый быстро показывает разные движения, а ребенок должен успеть повторить все, кроме запрещенного. [Лютова Е.К., Монина Г.Б., 2007, с. 35].

**«Отыщи-ка ты дружок».**Цель - развитие концентрации внимания. Ребенка просят найти среди множества игрушек те, которые украшены красным цветом; с желтыми глазками; медвежат и т.д.

**«Съедобное – несъедобное».**Цель – контроль импульсивности. Игра с мячом. Перечисляются разные предметы: если съедобное, нужно ловить, несъедобное – прятать руки.

**«Запомни ритм».**Цель – развитие внимания. Ведущий предлагает участникам повторить за ним ритмическую модель, которую он воспроизвел с помощью хлопков. Для тех, кто не запомнил образец, дается ориентир в виде цифровой записи, где цифра изображает число непрерывно следующих через равные интервалы хлопков, а тире между ними – паузы. Для облегчения задачи предлагается вслух считать число хлопков в соответствии с их зрительным изображением. После освоения всеми ритмической мелодии она воспроизводится по кругу сначала в индивидуальном, а затем в нарастающем темпе. Сбившийся выбывает.

**«Да и нет не говори».**Цель – развитие воображения, эмоционально-волевых процессов. Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов «Да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни и др.)

**«Рвакля».**Цель – помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину.