**Кнсультация для родителей: «Гиперактивный ребёнок».**

Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: "Ой, что это с ним не так?" Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и "перебором"?

Активный ребенок - это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит - и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: "Какой же ты хороший, когда спишь!"

Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.

**Гиперактивный ребенок:**

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни…

**Откуда ноги растут?**

Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

**Спокойствие, только спокойствие**!

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

**А также воспользуйся такими советами**:

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответсвовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

И все, спросите вы, а как же патологии и отклонения, которыми вас запугали в кабинете невролога? Риск есть, но успокоительными проблему не решить. Ведь что делают лекарства? Они подавляют активность ребенка, как бы тормозят его, но причина-то остается. Гиперактивность - это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но при этом и махать на нее рукой, дескать, само пройдет, тоже не выход. Увы, может и не пройти. И тогда подросший ребенок начнет испытывать проблемы в школе, ему трудно будет строить отношения со сверстниками и старшими, и удержать его под заботливым маминым крылом вряд ли удастся.

**Беседа для родителей: «РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ».**

В настоящее время многие родители и даже педагоги уделяют больше внимание обучению детей чтению, математики и языкам чем самообслуживанию, часто не учитывая, что для многих из них гораздо актуальнее самостоятельно научиться пить, есть, одеваться, умываться и т. д. Почему это так важно? Дело в том, что самообслуживание играет определённую роль в развитии ребёнка, так как способно резко поднять его самооценку и тем самым знаменует собой самый большой шаг на пути к его независимости. Вряд ли найдётся хоть одна мама, которая захочет в будущем видеть своего ребёнка беспомощным, неуверенным в себе, неспособным самостоятельно решать проблемы. И напротив, нам хочется видеть своих детей успешными, целеустремленными, трудолюбивыми и жизнерадостными.

Начиная с раннего возраста, дети стремятся к независимости. Они хотят повторять за нами, чувствовать себя полноценными участниками жизни, учиться навыкам самообслуживания. Даём ли мы им возможность проявить себя и помочь в выполнении бытовых задач?

Конечно, проще сделать самим — одеть, накормить, убрать. А малыш в это время скучает, ищет, чем бы себя занять. Хотя натягивание носка, намазывание бутерброда или подметание пола — такие полезные упражнения. Сделав их частью ежедневной жизни, мы помогаем развитию детской инициативы и самостоятельности.

Мы подстраиваемся под детей и организовываем наше домашнее пространство для них. Мы как бы говорим: «Малыш, этот дом такой же твой, как и наш. Он должен быть удобен тебе так же, как и нам».

Помните, какой стульчик и кроватка полюбились Машеньке из сказки про трёх медведей больше остальных? Да, самые маленькие. Так и мы, поставив низкие столы и полки, подставку в ванную комнату, прибив крючки на уровне ребёнка, положив маленькие тряпочки, показываем, что подготовили дом для него. И что он может чувствовать себя полноценным участником ежедневных дел, ощущать свою значимость в этом доме и в этом мире.

Чтобы ребенок мог самостоятельно вешать и брать свою верхнюю одежду, выделите ему вешалку, соответствующую его росту. Нужно позаботиться и о месте, где хранится одежда и предметы туалета.

Для носовых платков, носков отводят индивидуальную полку или место на полке в нижней части шкафа.

Укладываясь в постель, ребенок должен привыкнуть аккуратно, складывать одежду в определенное место. Лучше если это будет стул соответствующего размера.

Для того, чтобы ребенок самостоятельно брал и клал на место пижаму, оно должно быть постоянным.

Самостоятельность детей в одевании и раздевании зависит от того, каковы сами предметы туалета. Начинать учить снимать  и надевать одежду лучше с майки, трусов, шапки, то есть с одежды, не требующей застегивания. Позднее применяются различные приспособления для тренировки таких тонких движений, как расстегивание и застегивание пуговиц (сначала больших, потом мелких), шнурование ботинок. Необходимо следить, чтобы шнурки на ботинках, сапожках были с твердыми наконечниками, а обувь, особенно зимняя, легко надевалась и снималась.

Обучая ребенка  правильно умываться, на первых этапах можно показать и объяснить самые простые действия (засучить рукава, смочить руки водой, потереть ладони).

Позже, когда у ребенка образуются отдельные умения, нужно усложнить требования — учить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем.

Постепенно нужно научить детей чистить зубы, умываться, вытираться, причесываться.

Взрослые ломают голову — чем занять ребёнка в течение дня? Как организовать его деятельность, чтобы было интересно и полезно? Полки ломятся от развивающих книг, игрушек, но сын или дочь ходят за родителями хвостиком?

Дело в том, что именно мамины бытовые дела больше всего привлекают маленького человека. Ему нужны занятия, где можно почувствовать себя взрослым, повторить за мамой, почувствовать радость от того, что ему доверяют.

Большинство взрослых удивляются, поняв, что можно просто дать ребёнку распылитель с водой и предложить полить цветы или помыть зеркало. Детей очень увлекают простые дела — например, порезать овощи и сложить их в миску.

Как организовать рабочее место для ребёнка, пока родители занимаются бытовыми делами? Снова простой совет — делайте всё вместе.

Загружаете посудомоечную или стиральную машины — пусть малыш подаёт вещи или посуду. Готовите — попросите сына или дочь почистить капусту, чеснок, порезать отварной картофель безопасным ножом. Так кухня становится для детей развивающим пространством. Да, порой после совместного приготовления еды нужно заново убирать, но к этому опять же, можно привлечь малыша.

Мы постоянно куда-то торопимся: быстрее приготовить завтрак, помыть посуду и куда-то бежать, «развивать ребёнка». А можно никуда не торопиться, а приготовить завтрак вместе. Съест он его с большим аппетитом, ведь сделал сам. И помоет посуду двухлетка уже самостоятельно. Сделать кухню доступной для детей не сложно. Зато, создав на ней подходящую среду, мы с пользой и комфортом проведём время всей семьёй.

Разрешить себе не торопиться, а просто наслаждаться совместной жизнью и деятельностью с этим удивительным маленьким человеком — разве это не здорово?

Например, помочь маме донести покупки из магазина в небольшом мешке или разобрать сумку с продуктами, вместе передвинуть стол.

И так ли нужны покупные пособия для развития мелкой моторики? Может лучше пустить детей на кухню и вместе приготовить салат? Предложить ребёнку порвать зелень в суп или помочь перебрать коробку с пуговицами — годится любая повседневная задача.

А сколько радости получит маленький человек и какое важное знание о себе приобретёт: «Я могу это сделать! Я могу помогать! Меня признают и ценят!»

Казалось бы, проще всё делать самим — одеть, накормить, быстро собрать игрушки. Но в действительности, что мы получаем через год, два, три? Маму, которая по-прежнему всё делает сама и безумно устаёт. Ребёнка, которому нечем себя занять и уже нет желания проявлять свою инициативу.

Посвятив сегодня время тому, чтобы научить сына или дочь одеваться и есть самим, наводить порядок, организовывать своё время, мы облегчим жизнь всей семье в будущем.

Упражнения практической жизни нужны каждому ребёнку. Применяя их, мы не только способствуем его всестороннему развитию, но и помогаем поверить в себя и использовать навыки самообслуживания в будущем.

Во время самостоятельного выполнения действия ребёнком поправляйте его корректно, в позитивном тоне, не указывая на то, что нельзя делать, или что надо перестать делать, а говоря прямо, что необходимо делать именно сейчас. Например, нужно сказать: «Давай есть медленно», «Говори тихо», «Возьми одну» вместо: «Не торопись во время еды», «Не кричи громко», «Не бери много» и т. д.

Помните, что скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, типа нервной системы (холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик), скорости запоминания, семейного отношения к чистоте и опрятности, т. к. именно пример родителей и близких людей является главным для малыша.

Давайте положительную оценку действиям ребёнка! Любая похвала положительно влияет на достижение хорошего результата. Это может быть ласковое слово или прикосновение, небольшие самодельные подарки (из бумаги, ниток, солёного теста или пластилина, поделки из природного материала), а иногда и сладкое угощение. Используйте различные способы сказать ребёнку, что у него всё получается: «Очень хорошо! Молодец! Здорово! У тебя получилось! Ура! Замечательно! Ты справился! Отлично! Правильно! Я так рада!».