**Гипервозбудимые дети**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Неусидчивые дети, какие это дети? Такой ребенок нередко действует, не подумав; в классе во время уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебивает других; бывает не в состоянии дожидаться своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать непродуманные поступки. В категорию таких детей входят: невнимательность, гиперактивность, импульсивность, трудности в обучении и межличностных отношениях. Обычно это нарушение сочетается с поведенческими и тревожными расстройствами, задержками в формировании языка и речи, а также школьных навыков. С чем же сталкиваются родители при воспитании такого ребенка непонимание со стороны окружающих, при неправильном воспитании у ребенка формируется агрессивная реакция на окружающих, он становится неуправляемым ребенком. Правильное отношение к ребенку проявляется в полном понимании недостатков ребенка, в понимании тех его особенностей, которые, например, не позволяют ему в течение длительного времени сосредоточенно работать или выполнить задание так, как требуется, терпение при работе с ним, готовность ему помочь всегда, когда это требуется. Важным условием, серьезно влияющим на результаты и жизненные успехи таких детей, является продуманная система требований, которые родители предъявляют ребенку, начиная с самого раннего возраста, но всегда с учетом возможностей ребенка.

**Рекомендации родителям**

**Контроль эмоций.** Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные реакции и эмоции, особенно если вы огорчены или не довольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

**Отказ от оценочных суждений.** Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» - лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

**Контроль тембра голоса.** Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

**Личное пространство.** Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения. В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

**Распорядок дня.** Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

**Зона ответственности.** Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

**Режим дня и питание**. Очень сложно сконцентрироваться на соблюдении определенных норм и правил. Соблюдение строгого режима дня позволит вашему ребенку не переутомляться, легковозбудимые детки обычно поздно засыпают. Идеальный вариант пробуждения такой. Подойдите к кроватке своего крохи, погладьте его по голове, поцелуйте, пожелайте доброго утра. Только после этого переходите к тому, что уже пора вставать. Хорошо, если у вас выработается определенная система начала дня с какими-нибудь символами. Это может быть утренний расслабляющий массаж; песенка, которую поет мама; просмотр любимого мультфильма; 15 минут лежания в родительской постели или что-нибудь другое. В вашем распорядке дня должно быть четко определено время еды. Для того чтобы установить время завтрака, пронаблюдайте за своим ребенком. Обратите внимание на то, какие у него суточные биоритмы. Если Ваш малыш долго отходит ото сна, с утра вялый и менее подвижный, то, скорее всего, его организм будет готов к первому приему пищи не раньше, чем через 1-1,5 часа. Так же симптомами неготовности к приему пищи могут быть тошнота во время завтрака, полное отсутствие аппетита. В таком случае не заставляйте его есть раньше этого времени. Если есть возможность, чтобы ребенок первый прием пищи получал в садике или школе, - это будет лучшим решением проблемы. Если же ребенок остается дома, займите его на этот час каким-нибудь спокойным, но обязательно интересным делом. Если же, напротив, ваш малыш с раннего утра проявляет максимум активности, то его первый прием пищи должен быть в первые полчаса после просыпания.