**Памятка для родителей гиперактивного ребенка.**

Гиперактивные дети очень веселые, энергичные и позитивные, нуждаются в постоянной подвижности, что часто выматывает взрослых. Гиперактивность является небольшим синдромом, который мешает ребенку вести себя послушно и усваивать информацию (будь то учебный материал или правила поведения). Спектр причин данного заболевания крайне велик. Для того чтобы помочь ребенку с этим справится, нужно знать, как правильно себя вести при возникновении проблем с самоконтролем.

Итак, для начала необходимо знать, что для каждого ребенка очень **важен тактильный контакт**. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, увеличивают пропасть между Вами и ребенком.

У гиперактивности есть свои неприятные особенности. Одно из таких особенностей — это агрессия. Часто, при гиперактивности(ГПА), сопровождение агрессии бывает из-за накопления неизрасходованной энергии, которой у детей с ГПА очень много. При возникновении приступов агрессии необходимо немедленно останавливать ребенка, менять выражение лица на серьезное, неприятное. Если ребенок хочет вас ударить, то необходимо сказать ему «стоп», «нельзя», вытянув ладонь. Если он пытается укусить вас, то подставляйте ему часть ладони, которая менее чувствительна к боли (около кисти), но так же не подпускать к себе близко, держать на расстоянии вытянутой руки. Если же он замахнулся на вас, то хватайте его руки и говорите «так нельзя; это плохо; мне больно; это же больно и т.д.» При этом если он плачет или капризничает о**бнимите его крепко, скажите, что вы любите его,** что он у вас самый любимый человечек. В дальнейшем все по обстоятельствам, то есть сказать, чтобы больше так не делал, «это плохо делать, обещай, что больше ты так не будешь и т.д». Самым важным является то, **чтобы сам ребенок выговаривал эти слова,** что «я так больше не буду, я хороший мальчик и т.д.».

Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником. Это станет стимулом гашения агрессии.

Весьма значительную роль при коррекции ГПА играет **распорядок дня**. Вы должны договорится с ребенком о режиме дня, все четко обговорить и **если ребенок не понимает, попросите его выговаривать вслед за вами, то есть повторять вами сказанное**. Данный метод хорош тем, что дети сами себе отдают команды, выговаривая про себя какие-либо инструкции. Наглядный пример режима дня будет показан на отдельном листе.

По анализу сновидений детей, они часто упоминает отца. Детские сновидения носят явный характер. Конечно, как и каждый мальчик больше времени хочет проводить с отцом, но не всегда это бывает возможно. **Поэтому если у папы будет свободный денек, его можно будет провести** вместе, т.е. без мамы. Родители должны всегда держатся на позитиве при гиперактивных детях.

Проблемы с ЖКТ. Иногда проблемы с животиком могут провоцировать агрессивное поведение, когда ребенок, показывая агрессию, говорит тем самым что он испытывает боль. З**апоры могут иметь психосоматическую основу.** Стресс или дискомфорт, связанные с походом в туалетную комнату. Это может быть неправильное приучение к горшку — с принуждением и руганью. В любом случае маленький человек приобретает негативный опыт, утверждающий его во мнении: какать — вредно. Это больно, страшно, за это ругают. А значит, в дальнейшем лучше избегать такой ситуации. Понятно, что он не может осознать последствия этого избегания. Не выходя вовремя наружу, кал (снова) твердеет, образует пробку, и запор из психологического превращается в физиологический. Когда опорожнение кишечника все же происходит, оно оказывается неприятным или болезненным. Достаточно нескольких циклов, и поведение закрепляется.

Главное, **учите ребенка самостоятельности**, чтобы ребенок сам убирал за собой кровать, сам принимал пищу, чистил зубы, умывался и т.д.

Далее будут показаны различные коррекционные **игры** для гиперактивных деток. Можете играть в свободное время.

*1.МАМА – РОБОТ*

Попросите ребенка, чтобы он научил Вас чему-нибудь, что он умеет, но только с помощью слов. Например, сделать бутерброд. При этом задача родителей – делать буквально все, что говорит ребенок. Если он считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите батон хлеба и положите сверху батон колбасы. Не забудьте спросить ребенка, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать Вам о чем-то еще.

Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

2. Всем известный **«графический диктант».** Ребенок на клетчатом листочке бумаги рисует какую-то фигуру или предмет, обводя контуры клеток (нельзя использовать диагональные линии). После этого он должен «продиктовать» ее взрослому так, чтобы у того получилось то же самое. Каждая отдельная инструкция касается только одного шага, не превышающего размер одной клетки. Инструкции, которые делает ребенок примерно таковы: «вверх, влево, влево, вниз, вниз, вправо, вправо, вверх» (подсказка: должен получиться квадрат две на две клеточки).

3. Для этой игры вам понадобиться веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать «береговую линию». Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница.

Участники стоят «на берегу» (по одну сторону веревочки). С другой стороны «течет» река.

Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит «речка!» – прыгать в речку, когда говорит «берег!» – на берег.

Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке «речка», «берег», и смотрит – смог ли ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке – переходим к основным.

4. МЯЧ и НВСОС. Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченым. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол.

5. ГОВОРИ ПО СИГНАЛУ. Сейчас вы будете просто общаться с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он вам должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например, сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

6. ПРИКОСНОВЕНИЕ. Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке.

**Действенная игра при агрессивном поведении.**

**Подушка для пинаний**. Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлясь, склонны реагировать прежде всего физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас). Заведите такому ребенку дома (а можно сделать второй вариант и для детского сада или школы) подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации. *Примечание.* Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

Самое главное нужно помнить, что гиперактивность это далеко не диагноз, это временные трудности в детстве, которые нужно перенести для того, чтобы в будущем эта энергия стала энергией успеха!

С Уважением

Алибек Дегадельшайн