**ЯКЩО У ВАС ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА**

Ваш малюк постійно бігає, втрачає інтерес до занять на третій хвилині, вам не вдається привернути його увагу? Якщо Вам знайомі такі симптоми, отже, у Вас є шанс назвати свою дитину гіперактивною.

**Ознаки гіперактивності:**

* високий рівень активності;
* нездатність зосереджувати увагу на досить довгий час;
* надто імпульсивна поведінка.

**Причини гіперактивності**

 Незначні порушення в центральній нервовій системі у таких дітей призводять до того, що вони не можуть зосередитися на якійсь одній задачі і швидко перемикаються з одного виду діяльності на інший.

Причиною цих порушень вважаються мікротравми під час пологів або кисневе голодування плоду.  Цей розлад також називають «синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю» (СДУГ).

**Особливості гіперактивних дітей**

* Допитливість гіперактивним дітям не властива, вони абсолютно не ставлять запитань «навіщо», «чому». Навіть якщо і задають, то відповідь вислухати забувають.
* Незважаючи на постійний рух, в якому дитина перебуває, у нього є деякі порушення координації: незграбний, постійно упускає предмети, часто падає, ламає іграшки.
* Характерними рисами в поведінці є неуважність, негативізм, непосидючість, неуважність, часті зміни в настрої, упертість, запальність і агресивність.
* Гіперактивна дитина не розуміє завдання, насилу засвоює будь-які нові навички.
* Дитина не вміє розслаблятися протягом дня, заспокоюється лише під час сну. Найчастіше вдень ​​така дитина не спить, нічний же сон у нього вельми неспокійний.

**Як відрізнити просто рухливу й жваву дитину від гіперактивної?**

На відміну від своїх однолітків гіперрухлива ди­тина за будь-яких умов (вдома, у гостях, на вулиці або в дитячому садочку) буде поводитися однаково (вона скрізь буде бігати, стрибати й скакати).

У відповідь на нескінченні зауваження й прохання батьків зупинитися, дитина, швидше за все, продовжить бігати й крутитися.

А головне, гіперактивній дитині навіть десять хвилин складно займатися однією справою.

**Що робити з гіперактивною дитиною**

* Змиріться з недоліками своєї дитини.
* Прийміть той факт, що ваша дитина дуже активна та енергійна і, можливо, буде такою завжди.
* Давайте дитині можливість витрачати надлишкову енергію - щодня гуляти на свіжому повітрі, займайтеся спортом.
* Встановіть розпорядок дня і стежте, щоб дитина йому слідувала, щоб привчити її до дисципліни.
* Оберігайте дитину від перевтоми – вона посилює гіперактивність.
* Підтримуйте тверду дисципліну.
* Виробляйте в дитині посидючість і зміцнюйте спокійну поведінку.
* Хваліть кожен раз, коли заслужив, підкреслюйте його успіхи.
* Уникайте слів "ні" і "не можна", говоріть стримано, спокійно, м'яко.
* Заохочуйте всі види діяльності, що вимагають концентрації уваги. Навчання повинно бути розраховане на короткий відрізок часу, часто змінюватися за змістом і формою.
* Не поспішайте сварити і карати свого малюка: він не винний у тому, що відбувається. А до Ваших окриків і зауважень він рано або пізно звикне і перестане звертати на них увагу.
* Виявляйте терпіння, розуміння, повагу до особистості дитини, завжди вислуховуйте свою дитину.
* Намагайтеся поводитися спокійно, м’яко, без різких емоцій (як негативних так і позитивних).
* Навчиться керувати увагою дитини, переводити її зі стану активності в стан спокою.