**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**

***Гиперактивныей ребенок-*** одна из распространённых жалоб родителей. Такой ребенок не сидит на месте, пытается посмотреть, потрогать все вокруг, слабо реагирует на запрет. На занятиях дома, в саду, в школе он неусидчив, спешит выполнить задание, не дослушав правила, переключается с одного дела на другое очень быстро. **При разговоре часто перебивает собеседника, эмоционален. Часто теряет, забывает вещи, игрушки.**  На улице ребенок не чувствует опасности, может выбежать на проезжую часть, забраться на высоту. Такие дети находятся в группе риска по травматизму. Также гиперактивыне дети могут не бояться незнакомцев, могут уйти с ними и подвергнуться сильной опасности.

**Что же делать родителям?**

* В первую очередь обратиться в поликлинику к врачу-детскому неврологу. Есть состояния с гиперактивностью, дефицитом внимания, которые требуют комплексной помощи врачей-специалистов, психологов, учителей.
* Выполнять простые и в то же время важные рекомендации:

1. ***Соблюдайте строгий режим сна.*** Ложиться спать и просыпаться ребенок должен примерно в одно и то же время согласно возрастным потребностям во сне. Плохой режим приводит к снижению настроения в течение дня, повышенной утомляемости, снижению успеваемости в школе и прочему.
2. ***Соблюдайте режим дня.*** Ребенок должен четко представлять, что есть определённое время для чистки зубов и приема ванны, сборов в сад или школу, время делать уроки, готовиться к ночному сну и т.п.. Гиперактивные дети имеют склонность плохо ориентироваться по времени. Им надо подсказывать, помогать. Поможет в этом рисунок с планом дня. Список дел, будильник для детей постарше и т.п.
3. ***Контролируйте использование гаджетов*** (телефон, телевизор, компьютер, приставка и.т.д). Гаджеты в избытке приводят к нарушениям сна, настроения, вытесняют из жизни ребенка игры в реальности, общение с другими людьми. Особенно важен контроль у малышей и дошкольников. Установите контроль времени, договаривайтесь с ребенком! Исключите гаджеты за 1 час до сна у подростков и за 2 часа у малышей и детей младшего школьного возраста.
4. ***Следите за питанием ребенка.*** Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Контролируйте

употребление сладостей, соков, сладкой газированной воды. Сладкий перекус не должны заменять полноценный прием пищи!

1. Помните о важности употребления ***чистой питьевой воды***! Если нет возможности попить воды в школе, дайте ребенку бутылочку воды с собой!
2. ***Гуляйте с детьми на свежем воздухе.*** Посещайте детские площадки, парки. Обязательно следите за безопасностью на улице, держитесь на расстоянии от опасных качелей, гуляйте в отдалении от проезжей части, велосипедных дорожек. Гиперактивные дети не видят опасности, могут выбежать на дорогу, залезают на высоту, не боятся незнакомых людей!!!
3. ***Отдайте ребенка на занятия спортом***. Занятия с опытным тренером дисциплинируют, командный вид спорта учит взаимодействию, а тренировка дает выход энергии. Активные дети имеют высокий шанс спортивных достижений.
4. ***Уделяйте ребенку достаточно времени и внимания*.** Играйте с ним в игры, занимайтесь творчеством, рисуйте, лепите, занмайтесь рукоделием, читайте сказки на ночь, беседуйте с ребенком, интересуйтесь его жизнью и интересами.
5. Старайтесь ***не посещать многолюдные места*,** где очень шумно. Гиперактивного ребенка это может еще больше перевозбудить. Старайтесь не брать ребенка в гипермаркет, на мероприятия, не рассчитанные надетей.
6. Четко, в деталях ***объясняйте необходимое задание ребенк*у**, будьте терпеливы и внимательны.
7. Если понимаете, что не справляетесь, помните, что ***всегда можете обратиться за помощью к специалистам:*** психологу в саду и школе, воспитателям и учителям, врачу-детскому неврологу.

****

Информация подготовлена врачом- детским неврологом УЗ 23 ГДП Пологейко А.Ю.