**Как играть с гиперактивным малышом?**

Если ребенок любит пошалить и порезвиться, это еще не значит, что он относится к категории гиперактивных детей. Возможно, такая живость и активность — это просто черта его характера. Но иногда оказывается, что у малыша неврологические проблемы.

Есть несколько признаков наличия синдрома гиперактивности: Ребенок очень возбудим. Даже сильно уставший, он продолжает двигаться. Окончательно выбившись из сил, кроха может расплакаться. Малыш не может контролировать свою агрессию. Это негативно влияет на его отношения с другими детьми. Ребенок быстро говорит, глотая слова. Задает много вопросов, но часто не дослушивает ответы на них. Кроха постоянно и везде ведет себя активно (и в школе, и в детском саду, и дома, и на прогулке). Для ребенка не существует запретов и ограничений. Он их не слушает и не воспринимает. Малышу очень трудно на чем-то сосредоточиться. Будь то занятие по рисованию, игра или просмотр мультиков. Он занимается всем и сразу, ни на чем не задерживает свое внимание.

**Чем же родители могут помочь своему малышу?**

1. Придерживайтесь четкого распорядка дня. Завтрак, обед, ужин, прогулки, сон, игры должны быть строго распределены по времени. Не отступайте от этого режима, тогда малыш будет чувствовать себя уверенно и стабильно. А это, в свою очередь, пойдет на пользу его нервной системе.

2. Создайте дома уютную и спокойную обстановку. Не паникуйте, не ругайтесь, не торопитесь. Боритесь со своей неуравновешенностью, чтобы ваш ребенок меньше нервничал.

3. Как можно реже посещайте места, где много незнакомых людей.

4. Запреты чаще всего не воспринимаются гиперактивным ребенком. Лучше уберите в надежное место те предметы, которые ему нельзя трогать. Любой запрет должен сопровождаться альтернативой. Например, если малыш начал рвать книгу, заберите ее, но предложите взамен ненужную тетрадь.

5. Запишите кроху в бассейн или в спортивную секцию. Каждый день подолгу гуляйте с ним. Ребенку необходимо давать выход своим эмоциям и энергии.

6. Играйте в простые игры, которые снимают напряжение и агрессивность, развивают внимание и самоконтроль. Например, в такие.

**«Нарисуй загадку»** Кроме того, что это задание развивает внимательность, оно еще улучшает мелкую моторику рук и воображение. Ребенку надо нарисовать ответ на загадку, которую ему зададите вы. Вам понадобится лист бумаги и фломастеры. Вы можете использовать загадки из книг и можете придумывать свои. Главное, чтобы они были простыми и понятными.

Вот **несколько примерных загадок:.**

Умывается он лапкой, Любит пить он молоко,

Выпускает он царапки, Если разозлишь его.

Важно ходит по дорожке, Поднят вверх пушистый хвост.

Любит караулить мышек. Кто это? Конечно, … (кот)!

Громко лает во дворе, Отдыхает в конуре.

У кого из кожи нос? Угадали? Это — …(пес)!

Иногда он белый, Иногда — как мышка

Убегает быстро Маленький …(зайчишка)!

**«Зеркало»** Это упражнение способствует выработке положительных эмоций, развивает мимику и внимание. Для игры вам понадобится большое зеркало. Вместе с малышом покривляйтесь перед зеркалом. Затем объявите ему, что теперь зеркало — это вы. Пусть малыш делает разные движения (хлопает в ладоши, хмуриться, улыбается и подмигивает), а вы повторяйте все его жесты. Потом поменяйтесь местами. Пусть теперь ребенок повторяет ваши движения. Придумывайте разнообразные действия, чтобы заинтересовать кроху.

**«Угадай-ка»** Подготовьте несколько небольших предметов разной фактуры: вату, крупные бусы, стеклянный пузырек, кусочек меха, фломастер и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Пусть малыш рассмотрит предметы. Затем завяжите ему глаза. Скажите, что он должен угадать, к какой вещи прикасается. Подставляйте к руке ребенка по очереди все, что лежит на столе. Обязательно хвалите малыша, если он отгадал предмет правильно. Чем раньше вы начнете заниматься с гиперактивным ребенком, тем быстрее появится положительный результат. Но даже если родители поздно заметили неприятные симптомы, это не значит, что ситуация безнадежна. К счастью, ребенок не остается гиперактивным на всю жизнь. Обычно к 14−15 годам он уже ничем не отличается от сверстников.