**Гиперактивный ребенок!**

|  |
| --- |
|  |

**Критерии гиперактивности  
(схема наблюдения за ребенком)**

**Дефицит активного внимания**

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.   
2. Не слушает, когда к нему обращаются.   
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.   
4. Испытывает трудности в организации.   
5. Часто теряет вещи.   
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.   
7. Часто бывает забывчив.

**Двигательная расторможенность**

1. Постоянно ерзает.   
2. Проявляет признаки беспокойств (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).   
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.   
4. Очень говорлив.

**Импульсивность**

1.Начинает отвечать, не дослушав вопрос.   
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.   
3. Плохо сосредоточивает внимание.   
5. Не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза).   
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет).

***Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог, родители могут предположить, что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.***

**Рекомендации:**

* В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели".
* Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самоценность.
* Избегайте повторения слов "нет" и "нельзя"
* Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтоб он мог его завершить.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания  
  (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
* Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
* Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
* Гиперактивность может сдерживаться с помощью вышеназванных мер.

**Ошибки, с которыми сталкиваются родители:**

1. Разность подходов в воспитании в семье (бабушки, дедушки, папы и мамы).
2. Недостаток эмоционального тепла.
3. Отсутствие знаний и навыков управления агрессией, и неумение привить их детям.
4. Непоследовательность требований предъявляемых ребенку.

**Пути преодоления гиперактивности у детей:**

1. Обратиться к специалисту, который сможет помочь вашему ребенку и обучить вас. Это: психологи, психотерапевты, психоневрологи.
2. Составить список запретов и четко следовать ему.
3. Составить план, что надо проконтролировать сегодня, через неделю и т.д.
4. Работу с агрессией необходимо проводить регулярно (это улучшит эмоциональное и физическое состояние ребенка).
5. Установить четкий распорядок дня. Ребенок должен знать когда и что ему делать (четкое планирование деятельности ребенка является лучшей профилактикой нарушений психики и деятельности нервной системы).
6. Больше времени общаться с ребенком, вникая в его проблемы, решая их вместе с ним. Играть с ним в детские игры.
7. Необходимо обучиться спокойному и мягкому общению со своим ребенком. При выполнении домашней работы, заданий недопустимо использование криков, приказаний, а так же восторженных интонаций, громких слов. Такой ребенок очень чувствителен к повышенному тону и поэтому он быстро и эмоционально среагирует на то, что будет ему сказано. Это станет препятствием для дальнейших успешных действий.
8. Для того чтобы такой ребенок выполнял какие-либо указания и просьбы необходимо научиться давать ему инструкцию. Они должны быть немногословными (содержать не более десяти слов), иначе ребенок не услышит вас.
9. Запрещая что-либо, надо помнить о том, что запретов должно быть немного, и они должны быть заранее оговорены с ребенком. Запреты должны быть сформулированы в четкой форме. Ребенок должен знать о последствиях нарушения этих запретов.
10. Для гиперактивного ребенка существуют ограничения при просмотре телевизионных передач и длительных занятий на компьютере (чем больше времени он проведет за компьютером, тем выше будет его эмоциональное возбуждение, тем труднее будет его успокоить).
11. После того, как ребенок пришел домой, ваше внимание должно быть отдано ему, хотя бы в течение одного часа. За это время ребенок сможет выговориться и поделиться с вами тем, что его беспокоило в течение дня.
12. Необходимо помнить о том, что перед сном (за 2-3 часа) полезно спокойно прогуляться, поговорить с ребенком, выслушать его рассказ, или просто спокойно поговорить.
13. Необходимо регулярно проводить легкий успокаивающий массаж и выполнять упражнения на расслабление с целью снятия избыточного напряжения.
14. Такие дети подвержены страхам. Им необходима ваша поддержка и одобрение.
15. Учитесь общаться со своим ребенком. Любите его. Говорите ему ласковые и ободряющие слова, чаще обнимайте.