



## Гиперактивный ребёнок

**Гиперактивный ребёнок** - это ребёнок, у которого активность превышает норму для его возраста. 20-30% первоклассников *гиперактивные*.

Психологи диагностируют *гиперактивность*, если:

- ребёнок не может усидеть на стуле, корчится, извивается;
- легко отвлекается на посторонние раздражители;
- с трудом дожидается своей очереди во время игр, на занятиях, на экскурсиях;
- отвечает на вопросы не задумываясь, даже не выслушав до конца;
- с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий и в играх;
- часто переходит от одного незавершённого дела к другому;
- много болтает;
- часто мешает другим, пристаёт к окружающим;
- когда к нему обращаются, то складывается впечатление, что он не слушает;
- часто теряет вещи.

Если, анализируя поведение своего ребёнка, Вы на 8 пунктов ответите утвердительно, то можно **предположить**, что Ваш ребёнок гиперактивный.

Диагностировать же гиперактивность может только невропатолог. Невропатолог даст свои рекомендации, которые нужно выполнять, в том числе и медикаментозное лечение, но этого недостаточно, подключаем психологическую помощь:

1. Приводим себя в чувство, успокаиваемся, услышанный диагноз — это не приговор, всё поправимо и поддаётся коррективке.
2. Предупреждаем взрослое окружение (в том числе педагогов) ребёнка о его особенностях (не все старшие понимают, что дитя не дурно воспитано, а это последствия перенесенного события).
3. Налаживаем дружелюбные, благоприятные, тёплые взаимоотношения в семье (если вы ссоритесь с супругом, делайте это без присутствия дитя), кстати, это поможет наладить и ваши супружеские отношения.
4. Хвалим малыша по поводу и просто так, он у вас самый лучший.
5. Налаживаем тактильную связь (обнимаем, целуем, гладим по головке).

### **Особенности воспитания гиперактивного ребенка: советы родителям**

Начинать воспитание придётся с себя. Научитесь разговаривать спокойным тоном, планировать свой день с учётом распорядка сына или дочери, изучить, научиться применять психологические и педагогические методики. Дошкольные учреждения и школа будут оказывать влияние на воспитание вашего чада, но основная нагрузка ляжет на вас. Чтобы легче войти в этот процесс, обратитесь к психологу.

Для сверхактивных деток важно соблюдать режим дня. Насколько строго он будет его придерживаться, зависит от вашей дисциплинированности в этом вопросе. Общение должно происходить в теплой, дружелюбной обстановке. Это не значит, что малышу нужно во всём потакать. Но при запрете чего-нибудь не будьте категоричны, не используйте слова «нет» и «нельзя». Объясняйте свой отказ, но и не забывайте о поощрении.

## Что делать, если у вас гиперактивный ребёнок:

1. Гиперактивным детям не под силу длительный процесс, требующий от них запоминания большого количества информации. Поэтому разделяйте задание на небольшие блоки. Хвалите его после каждой, даже маленькой победы.
2. У таких гиперактивных детей отсутствует восприятие времени. Планирование — это не их конёк. Их понимание — это здесь и сейчас. Чтобы это исправить, даются задания на время с использованием песочных часов, ребёнку постарше можно включать таймер.
3. Побуждает к выполнению задания и вызывает заинтересованность поощрительная система в виде жетончиков. За каждое хорошо выполненное задание, гиперактивный малыш получает карточку (жетон, монетку, фишку), пусть он сам придумает, что это будет. Оговаривается количество карточек, которые нужно скопить (пять или десять) для того, чтобы обменять их на какой-то значимый подарок, материальный или же поход в цирк или аттракционы.
4. Меньше бывайте в местах с большим скоплением людей. Замените походы в гипермаркеты прогулками в парке.
5. Не допускайте переутомления гиперактивного малыша.
6. Полезным выплеском энергии послужит занятие в спортивных секциях.
7. Создайте дома уютный уголок, где гиперактивный малыш сможет побыть один.

Помните, что к подростковому периоду у 70% детей *гиперактивность* проходит, и все невротические изменения нивелируются.

Помогите своему непоседе пережить этот непростой для него период взросления, и он успешно преодолеет **гиперактивность**.