

Гиперактивные дети.

Что делать, если у ребенка выявлены признаки **гиперактивности**? Как помочь такому ребенку?

Родителям следует понять, что в этом никто не виноват. Их ребенок такой, какой есть.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Проблема двигательной расторможенности детей волнует многих специалистов: врачей, педагогов, психологов. По данным ряда исследований, **гиперактивность** встречается довольно часто - до 20% детей.

Как отмечает специалист по работе с **гиперактивными** детьми доктор меди-цинских наук, профессор Ю. С. Шевченко, "ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться. "

Есть разные мнения о причинах возникновения **гиперактивности** : генетические факторы, особенности строения головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные в первые месяцы жизни.

Гиперактивность стала рассматриваться как болезнь, которая нуждается в комплексном лечении и целенаправленной психолого-педагогической помощи.

Часто **гиперактивности** сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка.

Гиперактивным детям необходима помощь психолога, который, работая в тесном контакте с **родителями**, может научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

При воспитании такого ребенка нужно избегать двух крайностей:

проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;

постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить.

Как и другие **дети**, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Поэтому необходимо продумывать поручение так, чтобы ребенку было интересно его выполнять. Когда малыш устанет, необходимо переключать его на другой вид деятельности. Двигательная активность - естественная потребность ребенка. Если малыша этого лишить, замедлится его развитие.

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: "Я буду хорошо себя вести" и др. Можно договариваться: "С сегодняшнего дня ты начнешь ставить ботинки на место". На отработку каждого требования может уйти много времени. Гиперактивные дети легко возбудимы. Поэтому истерические нотки в вашем голосе лишь подхлестнут их активность.

Будьте готовы к тому, что увлеченный бурной деятельностью ребенок не сразу услышит ваши слова. От запретного занятия старайтесь отвлекать ребенка не менее интересным, но более безопасным делом.

Непоседам особо необходимы спокойные игры: мозаика, конструктор. Лепите вместе с ними фигурки из пластилина, рисуйте красками. Не забывайте читать детям книжки и обсуждать их.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Дефицит внимания:

Ребенок не может сосредоточиться. Не слушает, когда к нему обращаются. С энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его. Плохо организован. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий. Забывчив, теряет вещи.

Двигательная расторможенность:

Постоянно ерзает, не способен усидеть на одном месте. Много, но нецеленаправленно двигается. Проявляет признаки беспокойства. Не может спокойно играть или заниматься чем-либо. Спит намного меньше по сравнению с другими детьми. Очень говорлив. Импульсивность. Начинает отвечать, не подумав, часто не дослушав вопроса. Часто вмешивается в разговор, прерывает. Плохо сосредотачивает внимание. Выполняет задание по-разному, показывая разные результаты.

Шпаргалка для родителей :

Говорите с ребенком сдержанно, спокойно. Давайте короткие, четкие и конкретные инструкции. Посадите ребенка во время занятий рядом со взрослым. Уменьшите рабочую нагрузку ребенка. Делите работу на более короткие, но более частые периоды. Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее. Предоставляйте ребенку возможность выбора. Избегайте повторений слов "нет", "нельзя". Подчеркивайте успехи ребенка. Ограничьте просмотр телевизора. Внимательно относитесь к режиму дня ребенка. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие. Переключите внимание ребёнка на другой вид деятельности, если он устанет. Ребёнок будет делать только то, что ему интересно.

Позаботьтесь о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным - не около телевизора или постоянно открытых дверей, а там где ребенок мог бы заниматься без помех.

Не следует читать ребенку нотации, а установите правила поощрений и наказаний. Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

Нельзя принуждать ребенка просить прощение и давать обещания: «Я буду себя хорошо вести». Можно договориться с ребенком, что он будет ставить ботинки на место. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

Договоритесь с ребенком о тех или иных действиях заранее.

Если **родители** едут со своим ребенком в музей, театр или гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Если ребёнок старается, но случайно что-то сделает не так – простите его.

Поощрять ребенка сразу же не откладывая на будущее.

Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества.