

**Гиперактивный ребенок в начальной школе!  
Что делать родителям?  
Рекомендации психолога**



**Симптомы гиперактивных детей:**

- совершает беспокойные движения кистями и стопами;
- не может спокойно сидеть на месте, корчится, извивается;
- легко отвлекается на посторонние стимулы;
- с трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников);
- на вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца;
- с трудом выполняет предложенные задания (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания);
- с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр;
- часто переходит от одного незавершенного действия к другому;
- не может играть тихо, спокойно;
- много болтает, мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей);
- часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь;
- часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице;
- иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

*Диагноз считается правомерным, если наличествуют, по меньшей мере, восемь из всех симптомов.*

Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и учебной деятельности.

По данным психологов, гиперактивность среди детей от 7 до 11 лет в среднем составляет 16,5%: среди мальчиков – 22%, среди девочек – около 10%.

Основная ошибка состоит в попытках «сломать» ребенка жесткими мерами, с целью превращения индивида в похожего на всех других. Во-первых, это невозможно, в принципе. Во-вторых, ситуация многократно усугубляется.

***Еще одна крайность:*** игнорирование. Родители могут перестать предпринимать попытки наладить отношения с юным членом семьи, пустив все на самотек.

## Рекомендации родителям

1. Первое и главное, **ребенку нужны похвалы и награды, одобрение и поддержка, больше родительской любви.** Поддержка простой фразой «я тебя понимаю» и постоянные родительские объятия, помогают ребенку чувствовать себя нужным и любимым, что существенно облегчает течение адаптации к школе.
2. Старайтесь по возможности **сдерживать свои бурные эмоции**, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте ребенка во всех попытках позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
3. Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. **Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати»** – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
4. Следите за своей речью, **старайтесь говорить спокойным голосом.** Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.
5. Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка **не должно быть отвлекающих предметов.** Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало. Если что-то отвлекает от выполнения домашнего задания, например, радио, игрушки на столе или работающий в другой комнате телевизор, все это, должно быть убрано и выключено.
6. Определите для ребенка **круг обязанностей**, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
7. У него должны сформироваться необходимые рефлексии, которые помогут четко соблюдать **распорядок дня.** Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму. Например, лечь спать после того, как мама прочтет сказку.
8. Для сброса лишней двигательной активности необходимо **организовать ребенку занятия в спортивных секциях.** Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры. Хорошо подойдут плавание, гимнастика, верховая езда, спортивные танцы. Необходимо и дома устроить спортивный уголок, чтобы ребенку было, где выплеснуть энергию.
9. Одна из важнейших задач – **помочь ребенку разобраться со временем.** Как это понимать: взрослый ощущает, что такое месяц или год, а ребенок живет буквально «десятиминутками». То, что дольше, кажется туманным и далеким. Как это использовать: поощрять каждый раз когда комната убрана, а не обещать

что-то подобное: «если ты месяц будешь соблюдать чистоту, мы подарим тебе ролики». Дети такого не понимают, поэтому такая мотивация – нулевая.

10. **Система «очков»** – то, что поможет родителям получать от ребенка желаемое. Например, если он хорошо выполнил какую-то работу, он может получить жетон, а когда их наберется 10 или 20 — обменять их на большой подарок.

11. Задача: «умойся, принеси посуду, сходи за полотенцем» – неправильная. Лучше сначала отправить ребенка в ванную, а уже по возвращению попросить выполнить следующую часть задания. Это повысит эффективность и не даст запутаться и что-то забыть.

12. **Избегайте**, по возможности, **скопления людей**. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.

## **Положительные качества гиперактивных детей.**

- Гиперактивный ребенок обладает креативным творческим мышлением.

Он может выдавать массу интересных идей, а если хватит терпения, то и заниматься творчеством. Такой ребенок легко отвлекается, но имеет своеобразный взгляд на окружающий мир.

- Гиперактивные дети обычно энтузиасты. Они не бывают скучными.

Интересуются многими вещами и являются, как правило, яркими личностями.

- Такие дети энергичны и деятельны, но часто непредсказуемы.

Но, если у них есть мотив, то они выполняют все быстрее, чем обычные дети.

- Ребенок с гиперактивностью очень гибкий, изворотливый, и может найти выход там, где другие не заметят, решить задачу необычным способом.

## **Мультфильмы для профилактики гиперактивности.**

Следующие мультфильмы помогут вашему ребенку больше понять о своем состоянии, если посмотрев их вместе с ним, вы будете обсуждать сюжет и героев.

- «Непоседа, Мякиш и Нетак»
- «Маша больше не лентяйка»
- «Вот какой рассеянный»
- «Крылья, ноги, и хвосты»
- «Петя Пяточкин»
- «Обезьянки»
- «Непослушный медвежонок»
- «Нехочуха»
- «Осьминожки»
- «Непослушный котенок»
- «Непоседа»

*Когда станет совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а иногда и раньше, гиперактивность проходит. По наблюдениям большинства психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, в мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или которые были нарушены. Так что если у вас гиперактивный ребенок, помогите ему – все в ваших руках. Устранить проблемы, связанные с гиперактивностью у детей вполне выполнимая задача. Главное давать ребенку возможность выплеснуть лишнюю энергию, заинтересовывать учебным процессом, развивать творческие способности, а главное учитывать особенности ребенка при оценке его действий.*