

Гиперактивные дети – кто они?

Когда можно говорить о гиперактивности? У специалистов существует тест. Если из 5 признаков у ребенка отмечается хотя бы 3, то можно говорить о гиперактивности:

1. **Активность крохи гораздо выше**, чем требует конкретная ситуация. Такие дети карабкаются на шкафы, забираются на мебель. Подвижность таких детей отличается от поведения сверстников.
2. **Ребенок суетлив**, извивается, корчится.
3. **Начатые дела кроха редко доводит до конца**, переходит от одного дела к другому, не заканчивая ни одно из них. Малыш делает все с шумом, роняет, бьет предметы.
4. **Ребенок чаще бегаёт, чем просто ходит**. Не останавливает «свой бег» ни на минуту, несмотря на призывы и окрики родителей.
5. **Малыш всегда должен что-нибудь делать**. Такой ребенок не сидит на месте, уговорить его передохнуть невозможно.

Для таких детей характерна импульсивность, неусидчивость, повышенная двигательная, речевая активность, повышенная отвлекаемость внимания, несобранность.

- Сдерживать моторно-двигательную, речевую активность запретами и ограничениями очень сложно, поэтому главное - направлять и подчинять действия ребенка конкретной цели, приучать достигать ее.
- Использовать «позитивную модель» в отношениях с ребенком (игнорировать вызывающие поступки и подчеркивать успехи, подбадривать, укреплять веру в свои силы, поощрять хорошее поведение).
- При общении с гиперактивными детьми стараться говорить спокойным тоном, твердо, сдержанно, т.к. эти дети быстро заражаются эмоциями.
- Избегать частого повторения слов «нет», «нельзя», указаний с отрицаниями («не шуми», «не отвлекайся» и т.п.).
- Перед началом занятий с гиперактивными детьми можно оговаривать правила, за что могут получить вознаграждение, похвалу, а за что – наказание.
- Учитывая импульсивное поведение детей и то, что им сложно ожидать обещанного, вознаграждение или наказание должно следовать сразу за поступком. Если это условие не выполнимо в силу обстоятельств, можно использовать систему жетонов, которые в конце занятия обмениваются на обещанное педагогом.

- Помогать ребенку в организации его деятельности:
 - на определенный отрезок времени давать одно задание: если оно большое, то делить на части и периодически контролировать ход работы;
 - устные инструкции должны быть четкими, краткими (не более 10 слов), можно просить их повторить и желательно подкрепление зрительной стимуляцией (карточка, рисунок, жест и т.п.);
 - давать двигательную разрядку в паузы;
 - ограничить отвлекающие факторы, придерживаться определенного распорядка занятия, определенного места для гиперактивного ребенка (лучше рядом с педагогом, чтобы была возможность быстрого обращения ребенка за помощью);
 - использовать секундомер или песочные часы, как только ребенок начинает отвлекаться (наглядно, без слов демонстрировать бесцельно потраченное время);
 - во время коллективных игр выбирать партнером более спокойного ребенка, избегать подвижных и шумных игр, большого скопления людей.
- Гиперактивным детям можно рекомендовать спортивные занятия, но не командные игры, лучше бассейн, легкая атлетика, у-шу.
- Поощрять занятия, которые развивают внимание (раскраски, пазлы, конструкторы, мозаика, головоломки и т.п.).
- Придерживаться четкого распорядка дня, выработать приемлемый режим, стараясь, чтобы он не нарушался.
- Не допускать переутомления (ограничить компьютерные игры, просмотр телевизора), предпочтение спокойной музыке, настольным играм, наблюдениям за природными явлениями и животными, аквариумными рыбками т.п.)