

# Гиперактивный ребёнок

- Наблюдаются беспокойные движения в кистях рук и стопах ног; сидя на стуле крутится, вертится.



- Часто встаёт со своего места в классе во время уроков.
- Проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится.
- Часто находится в постоянном движении и ведёт себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».
- Нередко бывает болтливым.
- Отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.
- Мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в игры, разговор).

1. Предоставляйте ребёнку возможность для расходования энергии. С этой целью полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, побольше динамики.

2. Оберегать ребёнка от переутомления, поскольку это приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Целесообразно работать с ним в первой половине дня, уменьшать нагрузку, делать перерывы.

3. Придерживаться в отношениях с таким ребёнком «позитивной модели»: хвалить его, когда он этого заслужил; подчёркивать его успехи, что поможет укрепить уверенность ребёнка в собственных силах; поощрять его за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

4. Поддерживать дома чёткий распорядок дня (время приёма пищи, выполнение домашних заданий и сна). Завести дневник самоконтроля и отмечать в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе.

5. Избегать резкого тона в обращении с ним, стараться говорить сдержанно, спокойно, мягко. Желательно избегать мест и ситуаций, где собирается много людей. Это оказывает на него чрезвычайно стимулирующее воздействие.
6. Включать ребёнка в коллективную игру поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем подключать ребёнка к играм в небольших группах, и только после этого переходить к коллективным играм.
7. Давать ребёнку в определённый отрезок времени только одно задание, чтобы он мог его завершить. Избегать длинных инструкций. Говорить конкретно, по делу, не более 10 слов. Для подкрепления инструкций можно использовать зрительную стимуляцию, привлекая дополнительные органы чувств.
8. Чаще говорить «да», избегать слов «нет» и «нельзя».
9. Ввести балльную или знаковую систему вознаграждений.
10. Проводить с ребёнком больше времени: играть, учить, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах.
11. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, отвлекающих его внимание. Цвет обоев или краски должен быть успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо в комнате организовать спортивный уголок.
12. Не требовать от него высоких отметок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по двум-трём основным.
13. Стараться, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт ещё к большему ухудшению внимания и самоконтроля.
14. Спокойствие родителей – лучший пример для ребёнка!