**У нас гиперактивный ребенок**

**Предлагаем вам материал психологов Центра практической психологии г.Орска: Скоровой Татьяны Викторовны, Васягиной Лили Ильдаровны.**

**Признаки гиперактивности:**

**НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

* Часто **неспособен удерживать внимание на деталях**; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.
* Обычно **с трудом сохраняет внимание**при выполнении заданий или во время игр.
* Часто складывается впечатление, что **ребенок не слушает обращённую к нему речь.**
* Часто оказывается **не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций**и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
* **Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий**и других видов деятельности.
* Обычно **избегает** вовлечения в выполнение заданий, которые требуют **длительного сохранения умственного напряжения**(например, школьных заданий, домашней работы).
* **Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома**(например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).
* Легко **отвлекается на посторонние стимулы.**
* Часто **проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.**

*Из перечисленных выше признаков невнимательности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев.*

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**

* Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
* Часто встаёт со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
* Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
* Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
* Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».
* Часто бывает болтливым.

**ИМПУЛЬСИВНОСТЬ**

* Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.
* Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
* Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

*Из перечисленных выше признаков гиперактивности и импульсивности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев.*

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

1. В своих отношениях с ребенком **придерживайтесь «позитивной модели».**Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил. Помните, что гиперактивные дети **игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.**Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Обнимайте своего ребенка.

2. **Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».**Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

3. **Поручите ему часть домашних дел,**которые необходимо **выполнять ежедневно**(ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

4. **Заведите дневник самоконтроля** и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

5. **Введите бальную или знаковую систему вознаграждения**(можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

6. **Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя.**Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы.

7. **Не навязывайте ему жестких правил.** Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы. Попытайтесь объяснить, почему что-то вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект.

8. **Поддерживайте дома четкий распорядок дня**. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

9. Давайте ребенку**только одно задание на определенный отрезок времени**, чтобы он мог его завершить.

10. **Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.**Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

**11. Создайте необходимые условия для работы.**У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов. Засеките по часам, как долго ребенок может оставаться на месте. Если он может спокойно посидеть только пять минут, не заставляйте его работать десять (**дайте небольшой перерыв**, после чего ребенок снова сможет работать).

12. **Оберегайте ребенка от переутомления**, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. **Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора и тем более с гаджетом в руках.**

13. **Старайтесь, чтобы ребенок высыпался.**Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

14. **Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 7.**

15. **Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.**Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – **длительные прогулки, спортивные занятия.**

16. **Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию.**Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области . Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также , если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.