

Гиперактивные дети

Очень часто причиной обращения к психологу становится чрезмерная двигательная активность ребенка, непоседливость, импульсивность, неумение сосредоточиться на выполнении одного дела.

Гиперактивное поведение детей отличается следующими признаками:

- Часто наблюдается беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутиться, вертится.
- Встает со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
- Проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
- Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
- Находится в постоянном движении и ведет себя так, "как будто к нему прикрепили мотор".
- Часто бывает болтлив.
- 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).

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу и родителям важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой.

Критерии первичной оценки проявления гиперактивности и тревожности у ребенка

Критерии оценки	Гиперактивный	Тревожный ребенок
-----------------	---------------	-------------------

	ребенок	
Контроль поведения	Постоянно импульсивен	Способен контролировать поведение
Двигательная активность	Постоянно активен	Активен в определенных ситуациях
Характер движений	Лихорадочный, беспорядочный	Беспокойные, напряженные движения

Рекомендации родителям:

- В самом начале пути родителям и педагогам необходимо выработать единую стратегию поведения и требований к ребенку.
- Общаться с ребенком необходимо мягко и спокойно. Гиперактивный ребенок восприимчив как к позитивным, так и к негативным эмоциям.
- В общении с детьми недопустим попустительский стиль воспитания, т.к. гиперактивные дети сразу же чувствуют ситуацию.
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Изю дня в день время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.
- В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.
- В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его каждый раз, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах,
- Система ограничений и запретов должна быть четкой и неукоснительно выполняемой, количество запретов должно быть сведено до минимума (они должны касаться исключительно безопасности и здоровья ребенка). Совместно с ним должны быть разработаны санкции, которые последуют в случае нарушения запрета.
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка

одним партнером.

➤ Давайте ребенку возможность для расходования избыточной энергии. Полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег. Полезно обучить детей играм, которые смогли бы направить их избыточную энергию в позитивное русло. Например, родители могут обучить детей играть в пальчиковые игры.

➤ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

➤ Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание и т.п.).

➤ Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

➤ Гиперактивному ребенку трудно переключаться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупредить ребенка о начале новой деятельности.

➤ Поручите ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него.

➤ Заведите дневник контроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи в детском саду и дома. Продумайте графы и знаковую систему, которая наглядно демонстрировала ребенку его успехи.

➤ Введите бальную или знаковую систему вознаграждения, с помощью которой вы сможете каждый хороший поступок отметить.