|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гиперактивный ребёнок. Какой он?**  **Педагог-психолог Бойкова А.А.**  **ГБДОУ детский сад №4 Петродворцового района** | | |
| **Гиперактивность** – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Гиперактивность требует своевременной и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической. Гиперактивность стоит отличать от поведенческих проблем, когда в поведении ребенка нет рамок и он все себе позволяет и не считается с авторитетом взрослых. | |  |
|  | **Гиперактивный ребенок. Кокой он?**  ►невнимательный, с трудом удерживает внимание во время выполнения заданий и во время игр, легко отвлекается на посторонние стимулы;  ►часто допускает ошибки в заданиях из-за небрежности;  ►часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь;  ►часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию и, как следствие, не доводит дела до конца; | |
| ► ребенку самому сложно организовать себя на выполнение задания и ему постоянно требуется контроль извне;  ► часто избегает заданий, требующих длительного сохранения умственного напряжения;  ► нередко теряет свои вещи;  ► совершает беспокойные движения, крутится, вертится, что-то теребит в руках, встает со своего места на занятиях;  ► проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, прыгает, пытается куда-то залезть, постоянно находится в движении;  ► импульсивный. | |  |
| **Подвижный или возбудимый ребёнок** — это не всегда гиперактивный ребёнок. Поставить диагноз гиперактивность может только врач после медицинского обследования. Так же родителям стоит обратиться за консультацией врача, если у ребёнка наблюдается более 6 симптомов из нижеперечисленных: | | |
|  | ▲Беспокойные движения: ребёнок постоянно крутится и не сидит на месте. Движения сконцентрированы в стопах ног и кистях рук.  ▲Ребёнок не может долго сидеть на одном месте (например, встаёт в классе на уроке).  ▲ В ситуациях, когда это не уместно, проявляет бесцельную двигательную активность (лезет куда не нужно, бегает, крутиться на месте и т.п.).  ▲ Во время игр наедине с собой не может оставаться тихим и спокойным. | |
| ▲ Болтает без остановки.  ▲ Отвечает на вопрос, не дослушав его до конца.  ▲Может постоянно перебивать и вмешиваться в разговор взрослых, мешать другим детям играть или заниматься на уроках, всё время отвлекать.  ▲ Описанное выше поведение проявляется как дома, так и в саду.  ▲ Такое поведение наблюдается более 6 месяцев. | |  |

**Гиперактивный ребёнок. Как помочь ребенку. Рекомендации родителям.**

**Педагог-психолог Бойкова А.А.**

**ГБДОУ детский сад №4 Петродворцового района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ►Соблюдать чёткий режим дня.  ► Придерживаться сбалансированного питания (исключить шо-колад, конфеты, лимонад, торты, консервы, колбасы).  ►Укладывать ребенка на дневной сон. Так же отход ко сну (днем и вечером) должен сопровождаться обязательным ритуалом. Пока ребёнок засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке. Сделайте ребёнку перед сном расслабляющий массаж, это могут быть простые поглаживания. Тактильный контакт важен для ребёнка.  ► Выделите время в расписании для обязательных прогулок (стараться гулятьнадо чаще и при любой погоде, ведь пребывание на свежем воздухе способствует улучшению | |  |
| работоспособности мозга. На улице ребёнку нужно дать максимум свободы с учётом безопасности (бегать, прыгать), чтобы у накопившейся энергии был выход. | | |
|  | ►Исключите из воспитательного процесса физическое наказа-ние. Если есть необходимость, поэтапно используйте следующие методы: предупреждение, игнорирование, тайм-аут, «тихое место» — спокойное сидение в определённом месте, после совершения проступка.  ►В случае нарушений дисциплины и установленных правил к ребенку можно применить следующие меры воздействия: лишение удовольствий, лакомства, запрет на просмотр телевизора и игр на планшете), организовать ребенку «скамью штрафника», где он должен будет спокойно посидеть, так же можно ребенка раньше отправить спать.  ► Проявлять достаточно твердости и последовательности в воспитании, избегать, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку; | |
| ► Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребенком. И помните, что вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.  ► В общении с ребенком не давайте ему одновременно несколько указаний. Указания должны быть короткими и ясными.  ►Взаимодействия должны строиться только через действие.  ►Помните, что гиперактивные дети склонны проявлять агрессию на запреты и ограничения в отношении их желаний, а также на критику. Но в общении с такими детьми недопустим попустительский стиль поведения, т. к. они сразу чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми | |  |
|  | ►Поручайте ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него. Исключите поручения, которые не соответствуют его возрасту, способностям и уровню развития. Требования должны быть адекватны его возможностям.  ►Старайтесь ставить реальные задачи перед ребенком. Не используйте завышенных или заниженных требований.  ► Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком. | |
| ► Оберегайте ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля. Помните, что **усталость** у таких детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Одно из важнейших условий успешного взаимодействия с гиперактивным – соблюдение режима дня. Все процедуры и виды деятельности должны быть заранее известны ребенку.  ► Старайтесь ограничивать пребывание ребенка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. Ведь интенсивного общения со сверстниками в течении дня ему и в детском саду вполне достаточно.  ► Старайтесь дома создать спокойную атмосферу. Ваше спокойствие - лучший пример для ребенка. | |  |
|  | ► Заведите дневник самоконтроля. Ведите его вместе с ребёнком, что бы ребёнок мог сам или вместе с родителем оценивать своё поведение. Выработайте систему оценки – знак или цифры.  ► Продумайте систему вознаграждения за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.  ► Чаще хвалите ребёнка, и напротив, старайтесь не обращать внимание на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивный ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, но очень чувствителен к похвале.  ►Обучайте ребенка необходимым социальным нормам и навыкам общения. | |
| ►Играйте с ребенком в различные развивающие игры. Используйте возможности игры в полной мере, ведь дидактические игры (лото, мозаика) и различные конструкторы помогут ребенку научиться сосредотачиваться и быть внимательным.  ►Занимайтесь с ребенком рисованием.  ►Читайте вместе с ребенком его любимые сказки.  ►Давайте задания в соответствии со способностями ребенка, а не его возрастом. | |  |
|  | ► Занимаясь с ребенком, снижайте влияние отвлекающих фак-торов во время выполнения ребенком заданий и не забывайте включать в урок физкультминутки;  ►Всегда выслушивайте то, что хочет сказать ребенок.  ► Занимаясь с ребенком каждые 10 минут, на время переключайте ребёнка с умственной деятельности на активную для сброса накопившегося напряжения.  ►Попробуйте использовать внешние раздражители, как сигнал, чтобы информировать ребенка, что пора сменить деятельность (например, будильник).  ►Если дали задание или поручение ребенку следите, чтобы он их не откладывал, а выполнял, как оговорено. | |