Гиперактивный ребенок в начальной школе!
Что делать родителям?

Симптомы гиперактивных детей:

– совершает беспокойные движения кистями и стопами;
– не может спокойно сидеть на месте, корчится, извивается;
– легко отвлекается на посторонние стимулы;
– с трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников);
– на вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца;
– с трудом выполняет предложенные задания (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания);
– с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр;
– часто переходит от одного незавершенного действия к другому;
– не может играть тихо, спокойно;
– много болтает, мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей);
– часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь;
– часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице;
– иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).
Диагноз считается правомерным, если наличествуют, по меньшей мере, восемь из всех симптомов.

Так, имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, имеют некоторые другие отклонения от средних возрастных характеристик, что приводит к отсутствию у них интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит, и учебной деятельности.

Основная ошибка состоит в попытках «сломать» ребенка жесткими мерами, с целью превращения индивида в похожего на всех других. Во-первых, это невозможно, в принципе. Во-вторых, ситуация многократно усугубляется.

Еще одна крайность: игнорирование. Родители могут перестать предпринимать попытки наладить отношения с юным членом семьи, пустив все на самотек.

Рекомендации родителям

1. Первое и главное, **ребенку нужны похвалы и награды, одобрение и поддержка, больше родительской любви.** Поддержка простой фразой «я тебя понимаю» и постоянные родительские объятия, помогают ребенку чувствовать себя нужным и любимым, что существенно облегчает течение адаптации к школе.

2. Старайтесь по возможности **сдерживать свои бурные эмоции**, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте ребенка во всех попытках позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

3. Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. **Старайтесь реже говорить *«нет», «нельзя», «прекрати»*** – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

4. Следите за своей речью, **старайтесь говорить спокойным голосом.** Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

5. Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка **не должно быть** отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало. Если что-то отвлекает от выполнения домашнего задания, например, радио, игрушки на столе или работающий в другой комнате телевизор, все это, должно быть убрано и выключено.

6. Определите для ребенка **круг обязанностей**, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

7. У него должны сформироваться необходимые рефлексы, которые помогут четко соблюдать **распорядок дня.** Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму. Например, лечь спать после того, как мама прочтет сказку.

8. Для сброса лишней двигательной активности необходимо **организовать ребенку занятия в спортивных секциях.** Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры. Хорошо подойдут плаванье, гимнастика, верховая езда, спортивные танцы. Необходимо и дома устроить спортивный уголок, чтобы ребенку было, где выплеснуть энергию.

9. Одна из важнейших задач – **помочь ребенку разобраться со временем.** Как это понимать: взрослый ощущает, что такое месяц или год, а ребенок живет буквально «десятиминутками». То, что дольше, кажется туманным и далеким. Как это использовать: поощрять каждый раз когда комната убрана, а не обещать

что-то подобное: «если ты месяц будешь соблюдать чистоту, мы подарим тебе ролики». Дети такого не понимают, поэтому такая мотивация – нулевая.
10. **Система «очков»** – то, что поможет родителям получать от ребенка желаемое. Например, если он хорошо выполнил какую-то работу, он может получить жетон, а когда их наберется 10 или 20 — обменять их на большой подарок.
11. Задача: «умойся, принеси посуду, сходи за полотенцем» – неправильная. Лучше сначала отправить ребенка в ванную, а уже по возвращению попросить выполнить следующую часть задания. Это повысит эффективность и не даст запутаться и что-то забыть.
12. **Избегайте,** по возможности, **скопления людей.** Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.

Положительные качества гиперактивных детей.

- Гиперактивный ребенок обладает креативным творческим мышлением.

Он может выдавать массу интересных идей, а если хватит терпения, то и заниматься творчеством. Такой ребенок легко отвлекается, но имеет своеобразный взгляд на окружающий мир.

- Гиперактивные дети обычно энтузиасты. Они не бывают скучными.

Интересуются многими вещами и являются, как правило, яркими личностями.

- Такие дети энергичны и деятельны, но часто непредсказуемы.

Но, если у них есть мотив, то они выполняют все быстрее, чем обычные дети.

- Ребенок с гиперактивностью очень гибкий, изворотливый, и может найти выход там, где другие не заметят, решить задачу необычным способом.

Мульфильмы для профилактики гиперактивности.

Следующие мультфильмы помогут вашему ребенку больше понять о своем состоянии, если посмотрев их вместе с ним, вы будете обсуждать сюжет и героев.

- «Непоседа, Мякиш и Нетак»
- «Маша больше не лентяйка»
- «Вот какой рассеянный»
- «Крылья, ноги, и хвосты»
- «Петя Пяточкин»
- «Обезьянки»
- «Непослушный медвежонок»

- «Нехочуха»
- «Осьминожки»
- «Непослушный котенок»
- «Непоседа»

Когда станет совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а иногда и раньше, гиперактивность проходит. По наблюдениям большинства психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, в мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или которые были нарушены. Так что если у вас гиперактивный ребенок, помогите ему – все в ваших руках. Устранить проблемы, связанные с гиперактивностью у детей вполне выполнимая задача. Главное давать ребенку возможность выплеснуть лишнюю энергию, заинтересовывать учебным процессом, развивать творческие способности, а главное учитывать особенности ребенка при оценке его действий.