**Что такое - гиперактивный ребёнок?**

Практика показывает, что большинство детей любого возраста, обозначаемых педагогами как «трудный» ученик, родителям – как «трудный» ребёнок, а социологами – как несовершеннолетний из «группы риска», принадлежит к категории «гиперактивных». В школьном обучении такие дети обнаруживают меньшую эффективность, нарушения чтения, правописания, письменной графики. Они трудно адаптируются к школе, плохо входят в детский коллектив, часто имеют проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. Всё это не может не сказаться на успешности обучения и формирования соответствующего поведения.

**Откуда «берётся» гиперактивность?**

Гиперактивность берёт своё начало в раннем детстве. Если у ребёнка имеются органические поражения в виде минимальных мозговых дисфункции (ММД), то, как правило, мы наблюдаем характерное сочетание гиперактивности и дефицита внимания – синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Это самая распространённая форма нарушения у детей. Типичным её проявлением является двигательная гиперактивность, импульсивность поведения и расстройство внимания. В этот период осуществляется переход к ведущей (учебной ) деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое до конца, добиваться определённого результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно.

Возрастная динамика СДВГ такова: его проявления постепенно уменьшаются, к 12 – 14 годам почти исчезают и трансформируются. В поведении остаётся лишь суетливость, импульсивность реакций. Дефицит внимания в этом случае сохраняется практически на всю жизнь.

**Как выглядит гиперактивный ребёнок?**

Гиперактивного ребёнка (а бывает, что из двое, трое и больше в классе) можно заметить, если понаблюдать, как дети приступают к деятельности, которую им предлагают. Такой ребёнок начинает выполнять задание, не дослушав инструкцию до конца, но через некоторое время, когда другие дети обычно уже активно включаются в работу, он не знает, что нужно делать.

Несколько раз в ходе выполнения задания он меняет цель, а в некоторых случаях может и вовсе забыть о ней. Во время работы часто отвлекается.

Дети с СДВГ бывают не в состоянии в полной мере соответствовать школьным требованиям. Несмотря на часто встречающийся у них хороший общий уровень интеллектуального развития, на уроках таким детям сложно справляться с предлагаемыми заданиями, так как они не могут сами организовать и завершить работу.

Навыки чтения и письма у гиперактивного значительно ниже, чем у сверстников, и не соответствуют его интеллектуальным способностям. Письменные работы выполняются неряшливо. С ошибками из-за невнимательности. При этом ребёнок не склонен прислушиваться к советам взрослых.

Постановка диагноза должна осуществляться разными специалистами совместно. Диагностическая и консультативная помощь таким детям обязательно должна быть комплексной. Психологи должны работать вместе с врачами. Здесь психолог должен вести работу не только с ребёнком, но с педагогом и родителями. Это часто даёт хорошие и надёжные результаты. Гиперактивные дети больше склонны к общению с более младшими детьми, потому что для сверстников они сложны своей непредсказуемостью. Хотя такие дети очень разговорчивы и легко вступают в контакт, их действия не всегда соответствуют ситуации, они не очень восприимчивы к оттенкам межличностных взаимоотношений.

В классе такой ребёнок шумит, берёт без спроса чужие вещи, мешает окружающим, отвлекает их. Отсюда частые конфликты с детьми, в результате ребёнок часто выбирает для себя роль классного шута, надеясь таким образом наладить отношения со сверстниками. В воспитании гиперактивного ребёнка родители должны избегать двух крайностей: с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить. Процесс улучшения состояний ребёнка занимает длительное время и наступает не сразу. У большинства детей с СДВГ низкая самооценка, а некоторые из них ещё и упрямы, лживы, вспыльчивы, задиристы, агрессивны.

**Рекомендации родителям**

1. Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные эмоции. Поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они не были.
2. Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом.
3. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов. **Гиперактивный ребёнок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.**
4. Организация всей жизни дома должна действовать на ребёнка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня.
5. Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем.
6. Общайтесь чаще с ребёнком – для взаимного удовольствия и лучшего понимания.
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
8. Предоставьте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
9. Виды спорта полезные для детей с СДВГ: ритмика, хореография, теннис, плавание. Подвижные занятия способствуют организации движения. Кроме того, серьёзные тренировки дисциплинируют.