***Гиперактивные дети***

***Общие рекомендации по организации общения для воспитателей детских садов и педагогов начальной школы***

*Гиперактивность проявляется у детей выходящими за рамки нормы импульсивностью, двигательной расторможенностью, отвлекаемостью и невнимательностью, может присутствовать двигательная неловкость и неуклюжесть, что провоцирует у них повышенный травматизм*

*Гиперактивные дети не могут сосредоточиться на чем-то долгое время, не могут завершить начатое, в исполнении небрежны и торопливы. Их интересы поверхностны и недолговечны, игры шумные. Такие дети будоражат и себя, и окружающих сверстников, которые не принимают их в игры, т.к. те ломают постройки и в целом могут быть агрессивны.*

*Гиперактивность – не результат дурного характера или невоспитанности. Это особенность психики, вызванная определенными физиологическими нарушениями в структурах мозга и дополненная психосоциальными факторами. Опасность гиперактивности в том, что к подростковому возрасту она может перерасти в асоциальное поведение (правонарушения, алкоголизм, различные зависимости и пр.).*

*Дисциплинарные меры воздействия на гиперактивного ребенка не действуют! Но и тактика вседозволенности не годится, т.к. такие дети очень быстро становятся манипуляторами.*

1. Окрики возбуждают таких детей еще больше, старайтесь говорить с ними **спокойно**.
2. Давайте такому ребенку **только одно задание** или поручение, если вы произнесете сразу несколько (например, «убери игрушки и вымой руки»), такой ребенок просто не запомнит их. Следующее задание дайте только после выполнения предыдущего. Для подкрепления устных инструкций добавьте зрительную стимуляцию.
3. **Оберегайте такого ребёнка от утомления**, поскольку оно приводит только к нарастанию гиперактивности, т.к. самоконтроль снижается.
4. Обязательно давайте ребёнку **возможность расходовать избыточную энергию**. Полезна ежедневная физическая активность, прогулки, бег, спортивные занятия (кроме борьбы и бокса). Мягкие модули и сухие бассейны, пространство для активного отдыха в группе – идеальны для таких детей.
5. Избегайте излишнего повторения слов «нет» и «нельзя». Система запретов для таких детей должна быть очень четкой, но строгой, **количество запретов минимально** (они должны касаться исключительно безопасности и здоровья). Должны быть разработаны и исполняться **санкции** за нарушение этих запретов, ребенку должно быть известно о них заранее.
6. Более эффективным в общении в такими детьми является не прямой запрет, а напоминание о **позитивной альтернативе**: вместо «не бегай!» лучше сказать «можно бегать на улице», вместо «перестань драться» - «если тебе хочется, можно ударить по мячу».
7. Чтобы ребенок услышал вас и включился в новую деятельность, необходимо дать ему **время на подготовку** (не требовать моментального исполнения), можно использовать **звуковой сигнал**.
8. На занятиях не нужно требовать от таких детей абсолютной дисциплины, это лишь снизит работоспособность. Для предотвращения переутомления в занятия включаются **физминутки**.
9. В моменты «обострения» сохраняйте спокойствие, будьте рядом с ребенком, **погладьте его**, говорите успокаивающе. Основная задача – понизить уровень возбуждения. В основе гиперактивности – органические нарушения, ребенок не виноват в этом, помните.
10. Включайте в режим дня **подвижные игры с использованием сдерживающих моментов** («замри-отомри», «море волнуется» и пр.), они постепенно тренируют самоконтроль.
11. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
12. Предупредите родителей о строгой необходимости поддерживать дома **чёткий распорядок дня**. Время приёма пищи, выполнения домашних дел и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
13. Напомните родителям, что необходимо по возможности **избегать возбуждающих ситуаций**. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, частые походы в гости, прием посторонних людей у себя дома, просмотр телевизора и т.п. оказывает на такого ребёнка чрезмерное стимулирующее действие, после этого симптоматика гиперактивного поведения обостряется.
14. Будьте готовы к тому, что поведенческие симптомы гиперактивных детей усиливаются при изменении метеорологических условий. Также эти дети чувствительны в фазам лунного цикла.

Пунина Ю.С.

Детский психолог, нейропсихолог.