

## Гиперактивность

Синдром гиперактивности и дефицита внимания – это проблема, которая требует своевременной диагностики, а также психологической и педагогической коррекции. Диагностировать гиперактивность можно начиная с возраста 5-7 лет. Именно в этот период и следует начинать проведение коррекционной работы. С возрастом у ребенка могут пройти признаки повышенной двигательной активности, однако дефицит внимания и импульсивность могут перейти и во взрослую жизнь. Гиперактивным детям очень сложно усидеть на одном месте, они много суетятся, двигаются, вертятся, громко говорят, мешают другим. Такой ребенок часто не доводит дело до конца, потому что не может сосредоточиться на чем-то одном, постоянно отвлекается и переключается на другие задачи. Он задает много вопросов и даже не способен дождаться на них ответов. Нередко он попадает в опасные ситуации, потому что не думает о последствиях. Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?

1. Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.
2. Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.
3. Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнения непосильных задач.
4. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.
5. Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.
6. Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.
7. Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
8. Не настаивайте на обязательном извинении за проступок.
9. Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).
10. Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.
11. Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.
12. Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой

деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.

**13.** Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.

**14.** Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.

**15.** Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.

**16.** Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.

**17.** Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.

**18.** Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.

**19.** Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.

**20.** Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.

**21.** Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности, вынужденная изоляция и домашний арест.

**22.** В качестве меры наказания, может быть, запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.

**23.** После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.

**24.** У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.

**25.** Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.

**26.** Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультики про супергероев, а затем вечером еще приглашать домой друзей, чтобы поиграть в прятки.

**27.** Постарайтесь избегать большого скопления людей. Торговые центры и рынки, где прогуливаются толпы людей, излишне будоражат ребенка.

**28.** Прививайте у ребенка интерес к какой-либо деятельности.

Гиперактивному ребенку важно ощущать себя способным в чем-то.

**29.** Обнимайте ребенка чаще. Специалисты утверждают, что для душевного благополучия каждому человеку и тем более ребенку требуется минимум 4 объятий в день.

**30.** Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать

массаж и читать сказки.

**31.** В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.

**32.** Не ссорьтесь в присутствии ребенка.

**33.** Проводите чаще всей семьей совместный досуг.

## *Игры*

Чтобы помочь малышу стать более усидчивым, самоорганизованным и внимательным, можно использовать специальные игры для детей дошкольного возраста с синдромом гиперактивности. Они также помогут улучшить память и внимание.

### *«Лови – не лови»*

Так, для развития последнего, можно поиграть в «Лови – не лови». Суть заключается в том, что вы будете кидать ребенку мяч, попеременно меняя инструкцию, с требованием ловить его или нет. Причем для команды, нужно определить обозначающую категорию слов. Например, если мяч нужно будет словить, то бросающий называет предмет, который относится к овощам. Если нет, то ребенок должен отбить мяч.

### *«Давай поздороваемся»*

Научиться работать в коллективе, согласовать свои действия с остальными, и при этом правильно следовать инструкциям, можно при помощи игры «Давай поздороваемся». Для этого детям нужно хаотично передвигаться по помещению, здороваться с каждым, кто будет встречаться на их пути. Делать это следует следующим образом:

1 хлопок педагога или психолога – дети пожимают руки;

2 хлопка – нужно соприкоснуться плечами;

3 хлопка – здороваться следует соприкосновением спинок.

Такое упражнение также усиливается за счет тактильного контакта, который очень полезен для детей с СДВГ. Для большей эффективности, можно запретить разговаривать во время выполнения полностью.

### *«Волшебный клубочек»*

Для развития саморегуляции, можно использовать игру «Клубочек». Для этого дайте малышу клубок ниток, желательно яркой пряжи. И скажите, что

как только он начнет его сматывать, волнения, страхи и обиды начнут становиться все меньше и меньше, после чего совсем пропадут. Проводить игру стоит тогда, когда ребенок на грани срыва. Сделайте из этого своеобразный ритуал. Тогда малыш сам станет просить «волшебный клубочек», когда будет чувствовать, что его переполняют эмоции.

### *«Зверек»*

Для снятия напряжения, мышечных зажимов и тревоги, можно поиграть в «Зверька». Подготовьте для этого предметы разных размеров и конфигурации. Например, стеклянные бусы, кусочек меха, кисточку для рисования и т.п. Потом попросите ребенка оголить руку до локтя, и отгадывать, какой же зверек (предмет), сейчас бегаёт по ней. Проводите предметом по ладони, пальчикам. Можно также и по щечке, колену и т.д.

### *«Упражнения за столом»*

Также стоит выделить игры, которые проводятся во время обычных занятий. Именно они помогают высидеть малышу урок. Игры для детей школьников с СДВГ проводятся даже за партой. Их цель снять напряжение, ненадолго сменить вид деятельности. По своей сути они просты, но при этом эффективны.

Дайте инструкцию поставить пальчики обеих рук на одной стороне стола. После команды нужно будет как можно быстрее «добежать» пальцами до другого края. Такое упражнение снимает психическое напряжение и развивает моторику рук.