КГУ «Сугатовский комплекс «Общеобразовательная средняя

«Школа – детский сад»

J0285796

**Гиперактивные дети.**

**Симптомы гиперактивности**.

* Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.
* Неумение спокойно сидеть на месте, когда это требуется.
* Легкая отвлекаемость на посторонние предметы.
* Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (занятия в школе).
* Неумение сосредоточиться: на вопросы часто отвечает, не подумав, не выслушав до конца.
* Сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания) при выполнении предложенных заданий.
* С трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или во время игр.
* Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.
* Неумение играть тихо, спокойно.
* Болтливость.
* Мешает другим, пристает к окружающим (вмешивается в игры к другим).
* Часто складывается мнение, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
* Частая потеря вещей, необходимых в школе и дома.
* Способность совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребенок не ищет острых впечатлений.

**Проявление 8 признаков** из всего предложенного списка дает основание предположить, что ребенок может быть гиперактивным.

* Признаки гиперактивности (симптомы 1,2,9,10)
* невнимательности и отвлекаемости (симптомы 3, 6-8,12,13)
* импульсивности (симптомы 4,5,11,14).

**Рекомендации родителям гиперактивных детей.**

**1**. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и не выполняйте их за него.

**2.** Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе.

**3**. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой).

**4**. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребёнку.

**5**. Определите для ребёнка рамки поведения - что можно и что нельзя.

**6**. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.

**7**. Вызывающее поведение Вашего ребёнка - его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени.

**8.** Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.

**9.** Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

**10**. Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание.

**11**. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

**12**. Оберегайте ребёнка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

**13**. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.

**14**. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

**15**. Помните! Ваше спокойствие - лучший пример для ребёнка.

**16**. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию.

Школьный психолог Касаджик О.П.

Декабрь, 2022