

## Гиперактивность – что это?

В первую очередь, это медицинский неврологический диагноз. Наш мозг развивается неравномерно и процессы возбуждения формируются раньше, чем процессы торможения, практически у всех. Например, мы наблюдаем, что малыш, бегаем, веселится, балуется, и считаем, что все в порядке, как вдруг...

Начинаются капризы, истерика... Что же случилось? Ребенок переутомился. Он бегаем не потому, что полон сил, а наоборот, потому что истощен и не может остановиться. И истерика – это крайнее проявление этого утомления.

Такое случается со всеми детьми, и они не обязательно являются «гиперактивными». Это может быть просто разрешаемое взрослыми поведение: «избалованность» или «педагогическая запущенность». Поэтому, если у вас есть подозрение, что с вашим малышом что-то не так: посетите врача-невролога, который проведет специальную диагностику и примет решение – нужны ли медицинские препараты или достаточно только педагогического воздействия.

**Основным признаком гиперактивности является дефицит внимания** (врачи так и пишут: «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ)). Ребенок не может долго удерживать внимание (задает много вопросов, но не слышит ни одного ответа), не слышит, что ему говорят (восприятие исключительно речевой инструкции формируется к 5-6 годам), совершает импульсивные поступки (и не может их объяснить), двигательно расторможен (не сидит и не стоит спокойно, отвлекается сам и мешает окружающим). Дети с гиперактивностью во время занятия могут мешать другим детям, шуметь, вертеться.

Что в этом случае может сделать взрослый? Привлечь к себе внимание с помощью тактильного контакта (обнять, взять за руку), либо дать отдельное задание, дополнительное поручение. Этим детям требуется больше внимания взрослого, ведь не нужно забывать, что ребенок просто не может вести себя так, как нам хочется, ему нужна наша помощь и поддержка, а не замечания.

Чтобы помочь гиперактивному ребенку необходим **комплекс мер**:

*Во-первых*, это медицинская консультация.

*Во-вторых*, собственно педагогические воздействия. В каждом конкретном случае это могут быть разные меры. Однако, основополагающие принципы таковы:

- Режим дня как можно более четкий. Если у вас запланированы мероприятия в выходной день, постарайтесь найти время, чтобы ребенок все равно смог отдохнуть и успокоиться.
- Система разрешений и запретов. Причем запретов должно быть немного, они должны быть объяснены и иметь форму правил. Например: «когда мы переходим через дорогу, нужно держать меня за руку». И объяснения: «потому что на дороге опасно / потому что я за тебя волнуюсь...» И правило выполняется всегда. Если ребенок делает что-то не то, лучше говорить не «нельзя», а «можно, только другое».
- Снизить нагрузку на ребенка: давать больше перерывов, уменьшать время занятия, не требовать педантичности и аккуратности в начале работы. Отмечать не то, что не получилось, а то, что выполнено правильно. И вся работа получается лучше, если ребенок еще не устал: с утра, в начале занятия.
- Дать ребенку возможность быть успешным, найти то, за что его можно похвалить.
- Чаще использовать тактильный контакт: (объятия, пальчиковые игры, массажи).

Все эти правила можно применять к любому ребенку, независимо есть ли у него диагноз «гиперактивность» или нет.

*С уважением, педагог-психолог Георгиева М.О.*