

**ГОО «Кузбасский РЦППМС»  
«Отделение ранней помощи «Семья»»**



**Гиперактивный ребенок**

Памятка для родителей

Составила:  
Тютюрюкова М.В.  
Педагог-психолог

Новокузнецк

**ГОО «Кузбасский РЦППМС»,  
«Отделение ранней помощи «Семья»,  
Кемеровская область, 654080,  
г. Новокузнецк, ул. Кирова, 82 А,  
телефон: 8-3842-45-03-64;  
8-951-178-75-10  
Электронная почта: cfamily@mail.ru**

Высокая двигательная активность, в силу психофизиологических причин, свойственна всем детям в дошкольном возрасте. Но в отдельных случаях она достигает патологической степени выраженности, что затрудняет социальную адаптацию ребенка, мешает его развитию и обучению.

Диагноз синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) ставит врач (невролог).

**Основными признаками СДВГ** являются невнимательность, гиперактивность и импульсивность. Эти особенности поведения ребенка имеют физиологическую основу, поэтому ребенок не может с помощью волевой регуляции корректировать собственное поведение, или же это дается ему (под давлением педагогов, родителей) с большим трудом, часто за счет подрыва здоровья.

Из-за трудностей контроля собственного поведения, непредсказуемого поведения и вообще своеобразия личности гиперактивный ребенок может испытывать трудности адаптации к детскому коллективу.

Признаки гиперактивности у детей наиболее ярко начинают проявляться в 4-5-летнем возрасте. В школьном возрасте гиперактивному ребенку приходится достаточно сложно, в связи с тем, что требования к вниманию в школе достаточно жесткие. К подростковому возрасту детская гиперактивность значительно снижается или исчезает.

**Особенностью умственной деятельности таких детей является цикличность.**

Дети могут продуктивно работать 5- 15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается, не воспринимает информацию.

#### **Рекомендации родителям:**

- установите твердый распорядок дня (режим) для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- в воспитании необходимо избегать двух крайностей - проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований;
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;
- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.
- не допускайте ссор в присутствии ребенка;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не

настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;

- не прибегайте к физическому наказанию. Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка или невозможность заняться любимым делом в данный момент (н-р: просмотра мультфильмов и пр.);

- чаще хватайте ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям (не облегчайте и не усложняйте намеренно задания);

- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

- старайтесь не давать ребенку дополнительных умственных нагрузок;

- давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить;

- поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение);

- давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия (особенно полезна гимнастика и плавание).