**Гиперактивный ребенок в школе: советы родителям**

**Школа – самое трудное испытание для гиперактивных детей, ведь там**нужно быть внимательным и сосредоточенным. Без концентрации и умения доводить начатое до конца успеваемость гиперактивного ученика будет оставлять желать лучшего. С поступлением в школу ведущая деятельность ребенка меняется с игровой на учебную, из-за чего нагрузка на мозг многократно возрастает.

Систематичность, длительность, повторение – все то, без чего сложно представить себе обучение никак не стыкуется с гиперактивным ребенком. Что делать в таком случае родителям?

### ****Признаки гиперактивности:****

Как понять, гиперактивен ли Ваш ребенок? Ответьте «да» или «нет» на 10 вопросов нашего теста:

1. Ребенок совершает какие-либо движения кистями рук и/или стопами.
2. Ребенку тяжело усидеть на одном месте даже в течении очень небольшого времени.
3. С трудом дожидается своей очереди в игре.
4. Отвечает на вопросы быстро, не дослушав до конца.
5. С трудом выполняет предложенные задания.
6. С трудом переключает внимание с одного занятия на другое.
7. Его игры или рисунки часто остаются незавершенными.
8. Много болтает, мешает другим, вмешивается во все разговоры.
9. Не умеет играть самостоятельно, тихо и спокойно.
10. Часто совершает импульсивные действия, не задумываясь о последствиях.

Если у вас 8-10 ответов «да», ваш ребенок склонен к гиперактивному поведению.

И вы не одиноки. По данным статистики, среди детей в возрасте от 5 до 11 лет гиперактивных больше 25%, причем мальчики страдают в два раза чаще девочек.

### ****Какие проблемы в школе****

Возбужденные, невнимательные, непоседливые и крикливые — такие дети приковывают к себе внимание учителя, которому необходимо следить, чтобы они сидели спокойно, выполняли задания, не мешали одноклассникам.

Эти школьники на уроке постоянно заняты своими делами, их трудно удержать на месте, заставить выслушать задание и, тем более, выполнить его до конца.  Учителя они не слышат, часто что-то теряют, забывают.

Гиперактивным детям необходимо постоянно двигаться, а это идет в разрез со школьными правилами.  Просидеть за партой 4-6 уроков подряд по 35-40 минут для них – непосильная задача. 15, максимум 20 минут – и ребенок теряет нить, его внимание рассеивается, необходима смена деятельности.

[Гиперактивный ребенок](http://www.uaua.info/ot-1-do-3/razvitie-ot-1-do-3/article-28074-v-chem-prichina-giperaktivnosti-detey/) в школе, как правило, не ждет, пока учитель разрешит ему отвечать. Он часто начинает отвечать, не выслушав вопрос до конца, и часто кричит с места. Нередко из-за своей импульсивности и эмоциональности гиперактивные дети плохо адаптируются в коллективе, им сложно найти общий язык с одноклассниками.

У гиперактивного ребенка всегда много ошибок, а при выполнении письменных работ он очень устает. Читает он обычно хуже сверстников, внимание нарушено, советов взрослых не воспринимает.

Проблема и с подачей нового материала. В обычной школе чаще всего это проходит вербально – учитель рассказывает, дети слушают. Гиперактивному же ребенку для понимания необходимы визуальные образы и тактильные ощущения – увидеть и пощупать.

### ****Как помочь гиперактивному ребенку****

**Запастись терпением**. Проблемы гиперактивных детей не решаются в одночасье и одним человеком. Это комплексная проблема, требующая внимания и длительной работы со стороны родителей, врачей, педагогов и психологов. Посещайте разных специалистов, спрашивайте несколько мнений, ищите альтернативы, собирайте опыт.

**Забыть слово «нет**». Для гиперактивного ребенка нет ничего хуже, чем слово «нет». Нет, нельзя, не бегай, не прыгай, не ходи, не бери, не кричи – сколько еще ему предстоит выслушать? Не формулируйте приказы – озвучивайте предложения. И подключайте выдумку. Ваши новые фразы-выручалочки: «Давай будем ходить как кошечки», «Давай минутку послушаем, что нам говорит тишина», «Давай попробуем договориться с ручкой». Если запрет жизненно необходим, старайтесь подать его с позитивной стороны, не говорите «не ходи по лужам», предложите «выйди на асфальт».

**Найти свою схему**. В семье, где [воспитывается гиперактивный ребенок](http://www.uaua.info/ot-1-do-3/psihologiya-i-vospitaniye-ot-1-do-3/slider-20981-kak-uzhitsya-s-giperaktivnym-rebenkom/), важно избегать крайностей. Не должно быть вседозволенности и равнодушия, но и требовать от такого ребенка беспрекословного подчинения, соблюдения правил и запугивать карающими санкциями – бессмысленно. Категоричность, упреки, одергивание не пойдут ему на пользу. Вырабатывайте свою тактику, схему, стратегию, ищите ее путем проб и ошибок.

**Искать «дзен».**В школе и дома ребенку пригодится опыт овладения своими эмоциями. Учите маленького человека самоконтролю, шаг за шагом показывайте, как можно сгладить нахлынувшие чувства. Лучший пример - собственный,  поэтому сдерживайте свои бурные эмоции, особенно в сторону ребенка. Вместе учитесь переключать внимание, менять направление деятельности и мысли, изучайте дыхательные практики, ходите на восточные единоборства.

**Оказывать поддержку**. Если бы вы знали, как много значат для гиперактивного ребенка слова «я тебя понимаю»! Ему просто необходима поддержка взрослых. Ему и так неуютно и беспокойно внутри себя, а тут еще вы со своими нотациями. Искренне пытайтесь понять ребенка, поддерживайте его попытки самоконтроля, хвалите за сдержанность и хорошее поведение.

**Обнимать.** Никто так не нуждается в обнимашках, как гиперактивные дети. Они могут затихать в ваших руках, вырываться или елозить на коленях, но им просто необходимо ощущать физический контакт с близким человеком. Обнимите ребенка и спокойно поглаживайте его по спинке, словно успокаивая. Чем чаще вы будете проводить такое простое упражнение, тем лучше. Умеете делать массаж? Замечательно, приступайте, не раздумывая, только помните, ваша цель – расслабление ребенка.

**Быть кратким.**Гиперактивному ребенку задачи нужно обозначать четко, короткими предложениями, без длинных формулировок. В домашних заданиях выделяйте самые важные слова яркими фломастерами, одно слово ребенку будет легче запомнить.

**Соблюдать очередность**. Если вы скажете «допиши в тетради, помой руки и приходи ужинать», гиперактивному ребенку будет сложно сосредоточиться и удержать во внимании сразу три задачи. Поэтому ставьте задания по очереди. Выполнил одно – начинаем следующее.

**Помнить о распорядке дня**. Да, гиперактивному ребенку сложно придерживаться каких-то рамок. Но понимать, что после обеда ему нужно будет сделать уроки, а после уроков – собрать портфель – необходимо. Не нужно зацикливаться на минутах, важно соблюдать очередность действий. О том, что ребенку предстоит предупреждайте его заранее: «Мы сейчас досмотрим мультик и пойдем делать уроки». Следить за сроками – ваша задача, не перекладывайте ее на ребенка. В качестве помощника отлично работает календарь, на котором помимо расписания дня можно отмечать какие-то цели и планы на неделю, месяц, год.

**Убрать отвлекалки**. Ребенок делает уроки? Выключите радио, телевизор, уберите со стола все отвлекающие предметы. Гиперактивному ребенку чтобы сосредоточиться необходимо сделать над собой нечеловеческие усилия. Помогайте ему в этом – убирайте все, что может его отвлечь. Даже цвет стен, мебели, текстиля, одежды выбирайте успокаивающий, не раздражающий.

При адекватном воспитании проявления гиперактивности чаще всего проходят к подростковому возрасту: признаки повышенной двигательной активности уменьшаются, изменения в психике сглаживаются.

Важно, чтобы к этому моменту ребенок пришел с верой в себя, положительными эмоциями и без груза комплекса неполноценности. **А это – в ваших руках!**