



Непоседливый ребенок

**практически все о
гиперактивных детях**

**Трудных детей. не бывает.
Это мы делаем их трудными.
(Т.П.Хризман)**

**Среди детей от 7 до 11 лет
гиперактивные составляют 17%:**

- **Среди мальчиков – 22%**
- **Среди девочек – около 10%**

Диагностические признаки гиперактивных детей:

- 1. Двигательная активность**
- 2. Отвлекаемость-
невнимательность**
- 3. Импульсивность**

Как проявляется гиперактивность?

- Избыточная двигательная активность.
- Беспокойство и суетливость, многочисленные посторонние движения (ребенок не замечает эти движения).
- Чрезмерная болтливость, как следствие недоразвития внутренней речи, которая должна контролировать социальное поведение.
- Неспособность усидеть на одном месте.
- Продолжительность сна меньше нормы (норма 8-9 часов). Беспокойный сон (ребенок постоянно передвигается, крутится во сне, просыпается, видит тревожные сны, плачет).
- Нарушение двигательной координации.
- Несформированность мелкой моторики и праксиса (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированный почерк).

Нарушение внимания

- Трудности удержания внимания;
- Выраженная отвлекаемость, частые переключения с одного занятия на другое.
- Непоследовательность поведения, забывчивость, неумение слушать и слышать.
- Неумение сосредотачиваться.
- Частая потеря личных вещей.
- Избегание заданий, требующих длительных умственных усилий.

Импульсивность

- Дети часто действуют не подумав, перебивают других, могут без разрешения встать и выйти.
- Не регулируют свои действия, не подчиняются правилам, не умеют ждать.
- Часто повышают голос.
- Эмоционально лабильны (частая смена настроения).
- К подростковому возрасту повышенная двигательная активность в большинстве случаев исчезает, но импульсивность и дефицит внимания возрастает.



Коррекция в семье

- Эмоционально поддерживайте ребенка во всех попытках позитивного поведения
- Сдерживайте свои бурные аффекты (особенно если вы недовольны поведением ребенка)
- Максимально удаляйте из своего общения некоторые реакции-приказы, команды, угрозы, нравоучения...
- Правила, запреты, ограничения должны быть в жизни ребенка, но их не должно быть слишком много
- Наказывать ребенка лучше лишая его хорошего, чем делая ему плохое (следует применять санкции, а не наказания)
- Тон, в котором сообщается требования или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным

**Обнимайте вашего ребенка не менее
ЧЕТЫРЕХ ,
а лучше – ВОСЕМЬ раз в день!**

- Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (в оформлении желательно избегать ярких цветов)
- На столе и в ближайшем окружении не должно быть отвлекающих предметов
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе (составьте вместе распорядок дня)
- Определите для ребенка круг его обязанностей, а их исполнение держите под постоянным контролем

**Проявляйте одновременно
гибкость и упорство**

- Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо **активно** выслушать :
- Активно слушать ребенка – значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство
- Обязательно повернитесь лицом к ребенку
- Ваши ответы должны звучать в утвердительной форме (отражать и обозначать сочувствие)
- Очень важно держать паузу (это время принадлежит ребенку – не занимайте его своими соображениями и замечаниями)

**Ребенок сам продвигается в
решении своих проблем**

Коррекция через игру

- Растяжки (физические упражнения);
- Дыхательные упражнения;
- Глазодвигательные упражнения;
- Упражнения для языка и мышц челюсти;
- Перекрестные (реципрокные) телесные упражнения;
- Упражнения для развития мелкой моторики рук;
- Упражнение для релаксации и визуализации;
- Функциональные упражнения(на развитие внимания, произвольности и контроля, элиминация гнева и агрессии);
- Упражнения для развития коммуникативной (индивидуальные, парные и групповые) и когнитивной (познавательной) сферы;
- Упражнения с правилами.

- **Развитие устойчивости внимания:** длительная сортировка и нанизывание бусинок;

- **Развитие способности к произвольному переключению внимания:** чтение алфавита, перемежающегося со счетом :

1б2в3г4д5е6ё7ж8з9и10й11к12л13м14н15о16п17р18с19

т20у21ф22х23ц24ч25ш26щ27ъ28ы29ь30э31ю32я33

построчное прослеживание взглядом листа и последовательное зачеркивание букв «к» и «р»:
асчкльдркбюджджхрьоауйчбъхзрсярбюжшщземавчцбртиаскъл
ит.д.

прослеживание взглядом линии от начала до конца когда она переплетается с другими линиями. Например, лабиринты.

**Наши специалисты рады
оказать помощь Вам и Вашим
детям!**

31 - 0 - 30



С Е М Ь Я
студия психологического мастерства