



Гиперактивный ребёнок

Гиперактивный ребёнок - это ребёнок, у которого активность превышает норму для его возраста. 20-30% первоклассников *гиперактивные*.

Психологи диагностируют *гиперактивность*, если:

- ребёнок не может усидеть на стуле, корчится, извивается;
- легко отвлекается на посторонние раздражители;
- с трудом дожидается своей очереди во время игр, на занятиях, на экскурсиях;
- отвечает на вопросы не задумываясь, даже не выслушав до конца;
- с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий и в играх;
- часто переходит от одного незавершённого дела к другому;
- много болтает;
- часто мешает другим, пристаёт к окружающим;
- когда к нему обращаются, то складывается впечатление, что он не слушает;
- часто теряет вещи.

Если, анализируя поведение своего ребёнка, Вы на 8 пунктов ответите утвердительно, то можно предположить, что Ваш ребёнок гиперактивный.

Чем же родители могут помочь такому малышу?

- Создайте спокойную обстановку дома. Отведите ребёнку свой уголок. С письменного стола уберите все отвлекающие предметы.
 - Следите за соблюдением распорядка дня.
 - Определите круг постоянных обязанностей, контролируйте, но не жёстко, их выполнение, поощряйте за исполнительность.
 - Не наказывайте физически, стройте отношения на доверии.
 - Отведите ребёнка в спортивную секцию, например, занятия плаванием очень подойдут Вашему ребёнку.
 - Старайтесь больше времени проводить со своим неуёмным ребёнком: вместе занимайтесь спортом, гуляйте, играйте в подвижные игры.
 - Помните, что к подростковому периоду *гиперактивность* проходит, и все невротические изменения нивелируются.
- Помогите своему непоседе пережить этот непростой и для него период взросления, и он успешно преодолеет **гиперактивность**.