

# Гиперактивность ( СДВГ)



Современные дети очень динамичны, неутомимы и неутомонны. Иногда им ошибочно навешивают ярлык гиперактивности. А они просто маленькие непоседы, у которых энергия бьет через край. И всё, что необходимо - это дать им поиграть достаточное время в активные игры или предложить помочь вам в работе по дому.

Как же разобраться, есть ли у ребенка гиперактивность, нуждается ли ребенок в профессиональной помощи или он просто активен? Чем отличается здоровый подвижный ребенок от ребенка с гиперактивным? Как понять, достаточно ли вашему ребенку создания необходимых условий, или нужно обратиться к специалистам?

Детями с повышенной двигательной активностью начали заниматься еще в конце 19 века. А в середине 20 века был назван диагноз-гиперактивность, которую определяли как минимальную мозговую дисфункцию. Гиперактивность обычно считается с импульсивностью и синдромом дефицита внимания. Поэтому по Международной классификации её называют Синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Для того чтобы отличить излишне подвижного ребенка от ребенка с СДВГ, внимательно рассмотрите следующие критерии, которые могут определить диагноз. С этим следует обращаться только к профессионалам, которые внимательно вашего ребенка проверят.

***О гиперактивности может идти речь, если все ниже перечисленные критерии проявляются в разных местах и в течение от полу года и больше!***

Ребёнок не может удерживать внимание надолго, часто допускает ошибки в любой деятельности и даже вовремя игр.

-Не сосредотачивает внимание на обращенной к нему речи, а потом часто не реагирует.

-Уклоняется от всего, что требует длительного напряжения.

-Отвлекается на любой внешний раздражитель.

-Ему сложно понять предлагаемое задание.

- Не в состоянии придерживаться инструкций.

-Постоянно забывает или теряет вещи.

-Не умеет планировать и забывает о том, что должен сделать.

- Не способен долго сидеть на одном месте, постоянно двигается и ерзает.

-Вскакивает во время уроков.

-Его активность беспричинна, он может двигаться абсолютно бесцельно.

- Он не способен играть в спокойные игры.

-Крайне многословен и даже болтлив.

-Недослушивает вопроса и отвечает прежде, чем понял свою суть.

-Не способен выдерживать ожидания.Любая очередь испытание для него.

-Вмешивается в игры или разговоры других детей. Постоянно всем мешает.

Несмотря на все перечисленное, дети с СДВГ ведут себя так не умышленно.

Если ваш ребенок непоседлив, но активен не постоянно, а периодами, если его раздражение можно остановить, поговорив с ним, если он откликается на ваши попытки переключить его вниманиеи когда устает, начинает заниматься чем-то спокойным- то он совершенно не относится к гиперактивным детям. Чем больше устают дети с сдвг, тем они подвижнее, агрессивнее и управлять ими очень сложно. Они становятся плаксивыми,

раздражительными, но при этом, их тяжело уложить спать. Нервная система этих детей крайне ослаблена.

Основная **помощь** таким детям заключается в разработке режима дня. Постепенно ребенок начнет жить по нему и это его организует. А организованность – одна из сложностей для детей с СДВГ. Режим дня необходимо размещать перед глазами ребенка.

Ребенок с СДВГ не обращает внимание на ваши указания увещевания и угрозы? Это защитный механизм, который создала природа. Ведь, сам того не желая, такой ребенок постоянно вызывает раздражение окружающих. Его часто ругают взрослые, к нему плохо относятся сверстники. А значит, вам лучше разговаривать с ним спокойно, глядя в глаза, короткими предложениями. Ни в коем случае не кричите. Выстраивайте доверительные отношения. Будьте терпеливы. И всегда говорите что вы его любите.

***Желаю удачи!!!***

*«Эмоциональный интеллект.*

*Путь к успеху».*

*Развиваем эмоциональный интеллект у ребенка.*



Говорите с ребенком о его успехах, это развивает эмоциональный интеллект. 6 упражнений от доктора психологических наук, эксперта в области изучения эмоционального интеллекта Виктории Шиманской.

Почаще говорите с детьми об их талантах и достижениях. Почему-то чаще и чаще мы заводим разговор о проблемах, но для развития эмоционального интеллекта важнее держать в голове победы, чем поражения.

Что вашим детям удастся лучше всего? Петь, танцевать, решать сложные головоломки? Вовремя улыбнуться или пошутить? А может быть, у ребенка помогающий талант- он умеет поддержать друга? С ребенком важно говорить о его сильных сторонах, и удобнее всего использовать для этого следующие методики:

**Лампочки.** Рисуем на листе десять (или больше) лапочек и «зажигаем» их: вписываем в них любые таланты ребенка, какие удастся вспомнить.

**Ладонка дружбы.** Обводим ладонь ребенка, если он еще маленький — делаем отпечатки ладошки или ножки. Потом записываем главные черты характера и таланты ребенка внутри пальчиков. Так через телесность и простой понятный чувственный опыт ребенок как бы официально признает в себе наличие этих качеств.

**Кубик «Я особенный».** Изготавливаем кубик, на гранях пишем начало фраз: «В моей внешности мне нравится...», «У меня хорошо получается...», «Я похож на ...», «Моё любимое занятие...» и так далее. Играм просто, бросаем кубик и заканчиваем фразы.

**Вектор целей.** Рисуем стрелки к цели, каждая стрелка- задача. Например, цель- посетить 5 спортивных соревнований в учебном году. Каждое соревнование — отдельная стрелка.

**Слоник.** Рисуем силуэт слона и разбиваем его на части. Каждая часть может быть..в общем то чем угодно: шагами на пути к успеху, составляющими частями большого желанного целого. Эту методику используют и взрослые- например, чтобы получить желаемую должность или подготовить корпоративный праздник.

**Дерево.** Эта методика особенно ценна для детей, которые недавно пошли в детский сад или в 1 класс. В это время у них обычно падает самооценка, и поднять ее полезно при помощи постоянного напоминания о маленьких победах. Суть методики такая: рисуем на большом листе красивый ствол дерева, отдельно вырезаем листочки. Каждый день вешаем на ветки по два, три листочка, предварительно записывая на них любые достижения: сам завязал шнурки, доел кашу, не опоздал, получил наклейку....



***Желаю удачи!!!***