**Гиперактивный ребенок**

Прежде всего, необходимо определить, что является причиной плохого поведения и низкой успеваемости ребенка — заурядная невоспитанность или гиперактивность. Для этого ответьте на следующие вопросы, касающиеся поведения вашего ребенка или ученика.

- Часто ли наблюдаются у ребенка беспокойные движения в кистях рук и стопах?
- Встает ли он внезапно со своего места в классе во время урока?
- Проявляет ли бесцельную двигательную активность, когда это не нужно?
- Не может спокойно и тихо проводить досуг?
- Находится ли в постоянном движении?
- Часто не в меру разговорчив, болтлив?
- Отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца?
- С трудом дожидается своей очереди, участвуя в играх или других мероприятиях?
- Бесцеремонно вмешивается в беседы взрослых и игры других детей, мешает им?

Утвердительные ответы следует давать, если перечисленные признаки проявляются в течение длительного времени (не менее полугода) в школе, дома, вне зависимости от ситуации. Если вы ответили утвердительно на 6 и более вопросов, то ребенка можно считать гиперактивным.
При всей сложности ситуации гиперактивность можно удерживаться под разумным контролем с помощью некоторых мер, например таких:
- Старайтесь избегать крайностей: вседозволенности, с одной стороны, и чрезмерной пунктуальности, с другой.
- Хвалите ребенка в каждом случае, когда он, этого заслужил, подчеркивайте его успехи.
- Избегайте запретительных слов, все запреты обязательно объясняйте.
- Говорите спокойным, мягким тоном.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Поддерживайте четкий распорядок дня.
- Для подкрепления устных объяснений используйте наглядные зрительные примеры.
- Избегайте, по возможности, мест скоплений людей.
- Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером, оберегайте вашего “непоседу” от общения с шумными, беспокойными детьми.
- В классе не должно быть больше 1-2 гиперактивных детей.
- Оберегайте ребенка от утомления, так как оно ведет к снижению самоконтроля.
- Давайте возможность ребенку расходовать избыточную энергию: полезна физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, спортивные занятия.

И в заключение: всегда помните об индивидуальных особенностях ребенка!