**Как помочь учиться гиперактивному ребенку**

**Что может помешать ребёнку хорошо учиться**

Ребёнок может быть очень хорошо подготовлен к школе, однако начиная с первых дней появляются замечания и жалобы учителя примерно следующего содержания: «отвлекается», «невнимательный», «думает о чём-то своём».

Это может быть связано с проявлением у ребёнка гиперактивности, то есть повышенной активности, невнимательности, импульсивности.

Предлагаемая ниже анкета \* поможет выявить у вашего ребёнка наличие гиперактивности.

Свой ответ отмечайте галочкой в соответствующей утверждению графе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Верно ли утверждение... | Да | Нет |
| 1 | Мой ребёнок беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забирается куда-либо) |  |  |
| 2 | Мой ребёнок ёрзает на месте |  |  |
| 3 | Мой ребёнок находится в постоянном движении |  |  |
| 4 | Мой ребёнок очень говорлив |  |  |
| 5 | Мой ребёнок спит гораздо меньше других детей (это проявлялось даже в младенчестве) |  |  |
| 6 | Мой ребёнок непоследователен в поведении |  |  |
| 7 | Мой ребёнок не слышит, когда к нему обращаются |  |  |
| 8 | Мой ребёнок с большим энтузиазмом берётся за задание, но не заканчивает его |  |  |
| 9 | Мой ребёнок теряет вещи |  |  |
| 10 | Мой ребёнок избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий |  |  |
| 11 | Мой ребёнок часто бывает забывчив |  |  |
| 12 | Мой ребёнок часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего |  |  |
| 13 | Мой ребёнок не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях |  |  |
| 14 | Мой ребёнок не может регулировать свои действия |  |  |
| 15 | Мой ребёнок не умеет подчиняться правилам |  |  |
| Всего | |  |  |

Подсчитайте количество положительных ответов. Если сумма баллов больше 6, то можно предположить, что ваш ребёнок гиперактивен.

**Как помочь гиперактивному ребёнку лучше учиться**

Гиперактивный ребёнок — не тот, с кем трудно, а тот, кому самому трудно. Поэтому, в первую очередь, необходимо помочь ребёнку учиться, научить его учиться.

Для того чтобы научить ребёнка учиться, предлагаем особым образом организовать его деятельность дома и в школе.

Дома для ребёнка необходимо составить:

• расписание уроков с указанием времени начала каждого урока, которое должно быть всегда в зоне видимости ребёнка;

• план дел на следующий день с указанием времени их выполнения. План составляется совместно с ребёнком. Напротив каждого пункта плана должна быть пустая клеточка, куда ребёнок может поставить галочку (приклеить наклейку, поставить штампиком печать), когда выполнит данный пункт, уложившись по времени. План вывешивается на видное место (например, прикрепляется магнитом на холодильник). Чтобы было интереснее, вы можете и для себя сделать подобный план и повесить его рядом с планом ребёнка.

**План дел на следующий день (примерный):**

1. Проснуться — 8.00.

2. Умыться - 8.10.

3. Позавтракать — 8.20.

4. Надеть школьную форму — 8.30.

5. Выйти из дома — 8.40.

6. Прийти домой после школы — 15.00.

7. Вымыть руки перед обедом — 15.10.

8. Пообедать - 15.20.

9. Вымыть руки после еды — 15.50.

10. Выложить учебники из портфеля — 16.30.

11....

Важно при составлении плана продумать все действия, которые будет совершать ребёнок.

Обычно детям нравится подобная игра. В конце дня нужно обязательно проверить, как отмечался план, где были опоздания по времени. Вы можете поощрить ребёнка, если он всё хорошо выполнял. Поощрением может стать совместный поход в театр, кино, в парк. Объясните ребёнку, что, выполняя всё по плану, он облегчил ваш труд, сэкономил ваше время (вам не пришлось его подгонять). Но ни в коем случае не давайте ребёнку денег за подобную игру.

Умение планировать своё время развивает самостоятельность, ответственность, этого особенно не хватает гиперактивным детям, которые часто всё забывают.

Поговорите с учителем, сможет ли ребёнок продолжать отмечать выполнение плана в школе. Возможно, учитель совместно со всем классом будет вести подобный план.

Обязательно подпишите портфель и другие вещи ребёнка, которые он случайно может где-нибудь забыть.

Гиперактивным детям, как правило, трудно усидеть на одном месте. Учитель, зная, что в классе есть такой ребёнок, несомненно будет строить процесс обучения таким образом, чтобы уменьшить проявления гиперактивности: проводить чаще физкультминутки, давать возможность ребёнку выйти в коридор на уроке для смены обстановки (например, сходить за мелом для доски) и т. д. На перемене гиперактивные дети обычно беспорядочно носятся по коридорам, их постоянно останавливают дежурные, но это не помогает. Что можно сделать? Научите ребёнка на перемене играть. Расскажите, в какие игры можно играть на перемене (например: «Али-Баба», шахматы, разгадывать кроссворды, «Море волнуется раз»). Обсудите с родительским комитетом, какие игры можно купить, чтобы дети смогли на перемене в них играть (это может быть кегельбан, настольный теннис, настольный футбол и т. п.). С гиперактивными детьми нужно чаще выполнять задания на развитие внимания:

• следить за движением предметов, стараясь не отвлекаться (например, за движением секундной стрелки часов);

• найти предметы по порядку, искать что-либо глазами или на слух (например, пусть ребёнок назовёт в комнате все предметы от самого маленького до самого большого);

• списывать, срисовывать без ошибок (буквы, цифры, узоры, картинки);

• выполнять несколько действий одновременно (слушать и рассматривать иллюстрации, рисовать и слушать, после этого стараться вспомнить услышанное и увиденное);

• находить ошибки в тексте, на картинках.