



Гиперактивный ребенок

Все дети, безусловно, активны, подвижны, но где грань, когда такое поведение - норма, а когда уже нарушенное поведение? Понаблюдайте за своим ребенком, **если у него наблюдается более 6 показателей**, описанных ниже, стоит обратить внимание на его поведение.

- ✓ Ребёнок не может сосредоточиться, делает много ошибок из-за невнимательности.
- ✓ Ему трудно поддерживать внимание при выполнении задания или во время игр.
- ✓ Не способен доводить выполняемую работу до конца.
- ✓ Слушает, но кажется, что не слышит.
- ✓ Избегает выполнения задач, требующих постоянного внимания.
- ✓ Плохо организован.
- ✓ Часто теряет личные вещи, необходимые в садике и дома (карандаши, книги, игрушки)
- ✓ Забывчив.
- ✓ Ребёнок суетлив.
- ✓ Не способен усидеть на одном месте.
- ✓ Много, но нецеленаправленно двигается (бегает, крутится, ёрзает на месте)
- ✓ Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
- ✓ Всегда нацелен на движение.
- ✓ Часто начинает отвечать, не подумав и даже не дослушав вопрос.
- ✓ С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
- ✓ В разговоре часто прерывает, мешает (пристаёт) к окружающим.

Ребенок с повышенным уровнем активности вызывает множество проблем у родителей, если они не понимают **причин** такого поведения. В данном случае это **дисбаланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе**, но иногда **гиперактивность является результатом эмоциональных стрессов и переутомления**. Данное нарушение возникает под действием различных неблагоприятных факторов в период беременности, родов и младенчества. Прежде всего, это инфекции, травмы, осложнения при родах, нервные стрессы будущей мамы.

Самое главное, что родители должны понимать, что **поменять поведение ребенка невозможно в короткие сроки (несколько месяцев)**. Важна постоянная и систематическая работа. Конечно, с возрастом уровень двигательной активности снижается естественным образом, за счет развития процессов саморегуляции, но сопутствующие гиперактивности нарушение внимания и отвлекаемость не исчезают с развитием ребенка. Важно понять, что **гиперактивность - это не результат воспитания**, а результат нейропсихологических нарушений. Поэтому проблема не решается только воспитанием, наказаниями, замечаниями, которые могут только усугубить проблему.

При воспитании такого ребёнка **необходимо избегать** двух крайностей: с одной стороны чрезмерной мягкости по отношению к малышу, а с другой – выдвижение чрезмерно завышенных требований, которые он не способен выполнить.

Частое изменение указаний, системы наказаний и настроения родителей оказывают на гиперактивного ребёнка сильное негативное воздействие.

Родителям важно не допускать вседозволенности: у ребёнка **должны быть сформированы четкие правила** относительно поведения в различных ситуациях (дом, садик, улица). Ребёнка важно **как можно чаще** поощрять за сосредоточенную деятельность, хвалить каждый раз, когда он смог довести начатое дело до конца.

На личном примере следует учить ребёнка правильно распределять свои силы, не бросать одного занятия, переходя к другому.

Количество запретов и ограничений должно быть минимально, чтоб ребенок смог их всех запомнить.

Важно снизить количество впечатлений от событий, контактов ребенка в течение дня. Например, лучше сходить с ребенком в парк, нежели чем в торговый центр. При взаимодействии со сверстниками лучше ограничиться двумя-тремя детьми.

Также **незаменимы спортивные занятия**. Благотворно влияют на поведение занятия ритмикой, танцами, плаванием, восточными единоборствами и другие любые виды спорта, кроме потенциально травматичных.

Игры, способствующие снижению уровня активности

«Найди отличия»

Ребёнок рисует несложную картинку (котик, домик и др.) и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями.

«Ласковые лапки»

Взрослый подбирает 6 - 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо закрыть глаза и угадать, какой «зверёк» прикасается к руке - отгадать предмет.

Вариант игры - «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.

«Успевай-ка»

Взрослый договаривается с ребенком о том, что будет называть разные цифры, кроме одной, например, семерки, и ребенок должен следить и сказать «Стоп», если она произнесена. Можно усложнять правила: «Стоп» говорить только в том случае, если перед цифрой «7» называлась цифра «6». Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный (возможны картинки по группам: овощи, мебель и т.д.)

Пользу приносит работа с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев. Все это способствует снятию эмоционального напряжения.

Важно понять, что словесная форма донесения до ребенка информации обычно не работает. **Ему легче понять** то, что вы хотите сказать, если это связано с его деятельностью, например:

- ✓ лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- ✓ запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;
- ✓ приём «выключенного времени» (изоляция, досрочное укладывание в постель);
- ✓ смена дружеского тона на строгое официальное общение.

И **обязательно** после наказания такому ребенку необходимо позитивное подкрепление, знаки внимания. Любите своего ребенка, и он сможет измениться.