

## **Гиперактивный ребенок**

*Гиперактивным* сейчас готовы назвать почти любого ребенка, который просто активен, обладает живыми эмоциями, детской непосредственностью, любит подвигаться и не стесняется выражать себя. Важно отличать *гиперактивных* детей от просто активных, легковозбудимых, демонстративных, эмоциональных. Это может сделать только специалист (невролог или психолог).

***Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью.***

- ✓ Такой ребенок неуправляем, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице).
- ✓ Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов, но редко выслушивает ответы.
- ✓ Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца.
- ✓ Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию - толкается, дерется и т.п.

### **Возможные причины возникновения и развития гиперактивности**

- наследственность;
- патология беременности и родов;
- травмы головного мозга;
- инфекционные заболевания, перенесенные в первые месяцы жизни.

***Закреплять и усиливать проявления гиперактивности могут неблагоприятные социальные и психологические факторы, особенно семейные:***

- недостаток персонального внимания в родительской семье;
- частые конфликты в семье;
- использование физических наказаний и т.п.

### **Признаки гиперактивности**

#### **• Двигательная расторможенность.**

Ребёнок постоянно двигается, предпочитает бегать, не может усидеть на месте, вскакивает, делает множество различных мелких движений: теребит вещи, перекладывает их с места на место, отвлекается сам и отвлекает других детей. Он находится в постоянном тонусе, может внезапно и резко устать, посидеть несколько минут, а потом снова продолжить свою суетливую активность.

• **Неустойчивость внимания:**

Оно быстро рассеивается или переключается с одного внешнего раздражителя на другой. Такого ребенка бывает трудно успокоить, утихомирить, переключить с одной деятельности на другую, он сам быстро переключается - и часто совсем не на то, на что намерены переключить его взрослые.

• **Эмоции** такого ребенка часто сильны и ярки, речь громкая.

• Такие дети обычно **моторно неловки**, и у них все ломается, падает из рук. Они могут нечаянно наскочить на кого-то, ненамеренно толкнуть, упасть, пораниться.

**Родителям важно знать, что:**

- У ребенка нет цели доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Просто он плохо управляет собственным поведением и эмоциями. Процессы возбуждения в его нервной системе превалируют над процессами торможения.
- Необходимо оберегать ребенка от переутомления, от избыточного количества впечатлений (не посещать с ним многолюдные места, ограничивать просмотр телевизора и т.п.).
- Бесплезно сдерживать естественную потребность ребенка поиграть, побегать, пошуметь. Не запрещайте активные действия в категоричной форме, не кричите на ребенка — от громкого голоса возбуждение только усиливается. Лучше направить его неумную энергию в конструктивное русло, переключить его на другое занятие, по возможности предложить ему активно подвигаться: пусть он что-нибудь принесет, поможет вам помыть посуду, полить цветы.
- Чтобы успокоить ребенка, возьмите его за руку, погладьте по голове, обнимите. Хвалите его за каждое проявление сдержанности, в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.
- Основная задача в воспитании такого ребенка — не научить его сдерживать свои порывы и импульсы, а научить его управлять собой. Поэтому полезны любые игры, позволяющие чередовать возбуждение и торможение, активность и расслабление.
- Для таких детей очень полезны активные движения на свежем воздухе, занятия с водой, песком и любым другим мелким материалом. Управляя своей мелкой моторикой, ребенок учится управлять собой.
- Для ребенка важен режим, но стоит с пониманием относиться к тому факту, что ему будет иногда трудно переключить свою активность, поэтому режимные моменты должны существовать, но не должны быть очень жесткими.

- Воздерживайтесь от осуждающих и критических замечаний в адрес такого ребенка, поскольку это почти наверняка снизит его и без того невысокую самооценку и повысит тревожность, что усилит гиперактивные симптомы. Ребенок не виноват в том, что он такой, поэтому ругать и наказывать его бесполезно.
- К подростковому возрасту признаки гиперактивности у многих детей проходят, но ребенку еще предстоит обучение в школе, где подобное поведение будет сильно мешать ему самому и процессу обучения других детей. Поэтому стоит по возможности заранее подобрать для ребенка школу, где количество детей в классе не превышает 12—14 человек.
- Важно помнить, что саморегуляция — это то, что будет даваться вашему ребенку с особым трудом. Но ей будет трудно научиться, если она будет замещена вашей регуляцией. Поэтому бесполезно все время контролировать или одергивать ребенка, стоит это делать только в тех случаях, когда он точно не может сделать это сам.
- Ребенку важно самореализовываться. При всей кажущейся непоследовательности его действий он хочет быть полезным, хорошим, любимым. Ему важно давать какие-то мелкие задания и поручения и благодарить за них, даже если они не выполнены идеально.
- Следует избегать крайностей в воспитании — проявления чрезмерной мягкости и вседозволенности и излишней строгости и неоправданных наказаний. Четко объясняйте правила поведения в различных ситуациях и последовательно требуйте их выполнения.
- Воспитывать гиперактивного ребенка — огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и для всей семьи, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помогать ребенку в его деятельности и развитии.

Удачи вам!