



# Гиперактивный ребенок

*Педагог – психолог: Ермакова Мария Вячеславовна*

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*.

Самое главное, что родители должны понимать, что *поменять поведение ребенка невозможно в короткие сроки (несколько месяцев)*. 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 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*. Благоприятно влияют на поведение занятия ритмикой, танцами, плаванием, восточными единоборствами и другие любые виды спорта, кроме потенциально травматичных.

*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.

