

## У МЕНЯ ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

В последнее время очень часто такой «диагноз» ставят абсолютно здоровым деткам родители и окружающие близкие люди. Они путают их с энергичностью, обычной детской любознательностью.

Что же такое гиперактивность? Гиперактивность - это патологически повышенная активность и возбудимость, которая выражается в поведении, поступках, отсутствии сосредоточенности и концентрации внимания. Для того, чтобы понять, гиперактивен ли Ваш ребенок, предлагаю ознакомиться с **признаками гиперактивности**:

1. Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать, и даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

2. Для такого малыша характерны резкие смены настроения. Часто бросается на пол, у него так называемая «сухая» истерика – только крик, без слез. Успокоить ребенка в этот момент практически невозможно.

3. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается.

4. Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его.

5. Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно.

6. Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если малыш все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпаясь посреди сна.

7. У гиперактивных детей часто имеются кишечные расстройства (запоры или диарея). Не редки всевозможные аллергии.

8. Основная жалоба родителей таких детей – это то, что ребенок - неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

9. Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.

10. Для гиперактивного ребенка характерны следующие общие черты: невнимательность, сверхактивность (вербальная, двигательная, умственная) и импульсивность.

Если у Вашего ребенка наблюдаются более 80% перечисленных признаков, с большей вероятностью, у него СДВГ (синдром гиперактивности и дефицита внимания).

СДВГ – это медицинский термин, характеризующийся как нарушение развития неврологическо-поведенческого характера, при котором ярко выражена гиперактивность малышей наряду с дефицитом внимания.

### Что с этим делать? Как помочь себе и ребенку?

Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности.

Неоценимую **помощь** гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Ну и самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии. Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни. Почаще говорите об этом своим детям!

### **Рекомендации:**

**Первая группа рекомендаций** относится к внешней стороне поведения близких ребёнку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные реакции, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчёркивайте успехи, какими бы незначительными они ни были;
- Избегайте категоричных слов и выражений, жёстких оценок, упрёков, угроз, которые могут вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати», а лучше попробуйте переключить внимание ребенка и, если удастся, сделайте это, легко, с юмором;
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом, не унижайте ребёнка.

**Вторая группа рекомендаций** касается организации среды и окружающей обстановке в семье.

• Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения (*то есть его собственную территорию*). В оформлении желательно избегать ярких цветов. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов.

• Старайтесь поддерживать дома чёткий распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

• Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением контролем, но не слишком жёстко.

• Избегайте по возможности скопления людей. Пребывания в крупных магазинах, на рынках и т. д.

**Третья группа рекомендаций** направлена на активное взаимодействие ребёнка с близким взрослым, на развитие способности, как взрослого, так и ребёнка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально. И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность **игра**, поскольку она близка и понятна ребёнку.

- Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе.
- Постоянно учитывайте недостатки поведения ребёнка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

**Желаю успехов в воспитании!**

С уважением, педагог-психолог, Матрёнина Н.В.