Ерьесова Минзаля Фатхулловна,

ФГКУ РПМПК Сибайская ЗПМПК,

Педагог-психолог

**Гиперактивный ребёнок. Что делать родителям?**

*У Оксаны к вечеру голова идет кругом: в доме все вверх дном, ее шестилетний сын беспрерывно меняет свои занятия, только с пятого раза слышит просьбы и совсем игнорирует замечания. В детском саду воспитатели часто жалуются на то, что мальчик кого-то обидел, ударил или спокойно не сидит на занятиях.*

Часто родители жалуются таким проблемам, что самостоятельно справиться с ребенком они не могут. Чем вызвано подобное поведение и как можно помочь малышу? В медицине и психологии таких детей называют гиперактивными. В силу подобных личностных особенностей гиперактивным детям трудно сконцентрироваться на выполнении каких-либо задач, поэтому родители и воспитатели испытывают трудности в общении с ними.

Гиперактивность начинает проявляться уже с дошкольного возраста. Однако все ее отрицательные стороны наиболее ярко проявляются в начальной школе. Такие дети быстро отвлекаются, импульсивны, их одинаково легко и обрадовать и расстроить. Часто для них характерно агрессивное поведение и негативизм. Невнимательность, непоседливость, агрессивность и непризнание каких-либо ограничений — вот неполный список бед школьного периода. Но гиперактивность имеет и позитивные стороны: ребенок в интеллектуальном развитии часто опережает сверстников, он любознателен, много знает и умеет. Гиперактивность в настоящее время встречается достаточно часто, особенно среди мальчиков. Безусловно, гиперактивному ребенку нужна своевременная и квалифицированная помощь.

Гиперактивность поддается коррекции и лечению, и многие ее проявления можно сгладить. Для начала хотелось бы выделить общеизвестные признаки.

**Ребенок гиперактивен, если:**

* он находится в постоянном движении и не в состоянии себя контролировать (даже если устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил, будет закатывать истерики и плакать);
* быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает, задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них;
* его невозможно уложить спать, а если спит, то беспокойно;
* малыш неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, в любых условиях (дом, магазин, детский сад, детская площадка) ведет себя одинаково активно;
* часто провоцирует конфликты, не контролирует свою агрессию (дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни);
* не способен надолго сосредоточиться даже на интересном для него занятии;
* избегает «скучных» заданий, а также тех, для решения которых необходимы умственные и волевые усилия;
* подвержен частым и резким сменам настроения;
* стремится сразу (здесь и сейчас) получить поощрение за какой-либо хороший поступок или успешно выполненное задание.

Если вы обнаружили у своего малыша хотя бы 6 из перечисленных выше признаков, то можно говорить о наличии у него гиперактивности.

**КАК помочь гиперактивному ребенку**

* Прежде всего, необходимо создать дома спокойную психологическую обстановку. Не должно быть спешки, не надо кричать, нервничать и резко менять планы. Чем вы будете более организованы сами, тем легче будет ребенку.
* Общаясь с ребенком, следует избегать приказных интонаций.
* Надо стараться придерживаться четкого режима дня. Если ребенок маленький (до 6 лет), ему необходим дневной сон. Обязательны прогулки на свежем воздухе с хорошей физической нагрузкой (бег, велосипед, ролики и прочее).
* Гиперактивного ребенка бесполезно ругать и наказывать — его поведение от этого только ухудшается. Необходимо спокойно объяснять ему, что можно делать, а что нельзя.
* Учите ребенка управлять своим настроением. Негативные эмоции могут появиться у каждого, поэтому надо предложить ему занятия, где есть возможность выплеснуть агрессивную энергию. Лучшим вариантом будет спортивная секция, выбранная в соответствии с интересами и способностями ребенка.
* Прививайте любовь к чтению, рисованию, лепке. Давайте небольшие задания, постарайтесь заинтересовать его и добивайтесь завершения работы.
* Самое главное — чаще хвалите ребенка за любые, даже маленькие, достижения. Высокая самооценка поможет ему стать успешным.
* Оберегайте малыша от переутомления. Не стоит устраивать вечерние кинопросмотры или походы в гости. Избегайте большого скопления народа и игр с другими гиперактивными детьми. Компьютерные игры лучше перенести на первую половину дня.
* Очень эффективны при гиперактивности игры и упражнения на релаксацию. Лучшим психотерапевтическим эффектом обладает вода. Постелите на полу (столе) клеенку, поставьте емкость с водой, выберите вместе игрушки, пригодные для игр с водой. Подключите фантазию, это поможет вашему ребенку снять высокую возбудимость и раздражительность.
* Предлагаем несколько игр для снятия напряжения гиперактивных детей.

**"Ласковые лапки"**  
Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.  
Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.  
Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.  
**"Броуновское движение"**  
Цель: развить умение распределять внимание.  
Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.  
**"Передай мяч"**  
Цель: снять излишнюю двигательную активность.  
Сидя на стульях или стоя в кругу, игроки стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

И в заключении отметим, что очень важно помнить следующее, что гиперактивность еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ею управлять. И задача родителей - научить ребенка контролировать свое поведение и использовать ее для добрых целей.