

Начиная говорить о гиперактивных детях, о всех сложностях и радостях с ними связанных, дадим определение, что такое Гиперактивность — состояние, при котором активность и возбудимость человека превышает норму.

Гиперактивность, встречающаяся в детском возрасте совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит внимания, импульсивность и повышенная подвижность ребенка. По данным исследований, он встречается у 4–9% дошкольников и младших школьников.

С проявлениями гиперактивности родители могут столкнуться уже с первых дней жизни ребенка. Дети плохо, беспокойно спят, много плачут, во время бодрствования очень подвижны, возбуждены; чувствительны ко всем внешним раздражителям — свету или шуму. Именно гиперактивные дети часто «выпрыгивают» из колясок на глазах матери, выламывают прутья кроваток, опрокидывают на себя чайник с кипятком. В 4–5 лет ребенок не способен сосредоточиться на одном занятии, его внимание рассеяно: например, ему не хватает терпения дослушать до конца сказку или играть в «тихие» игры, требующие концентрации внимания. Ребенок не может ни минуты спокойно сидеть на стуле, ерзает, шумит.

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей.

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость-невнимательность.

Если наличествуют по меньшей мере восемь из всех симптомов, у вас гиперактивный ребенок ☺. **НО, что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?**

Ответ есть - **начните с себя...** Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете и торопитесь. Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными. Вы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела".

Создайте ребенку определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу).

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

**А также воспользуйся такими советами:**

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере

относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы. И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему. Постарайтесь, объяснить ребенку, что как бы не сложились отношения родителей, вы также безмерно любите его.

- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать. Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него – просто панацея.

- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции

есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

Литература:

1. Анна Кошелева, кандидат психологических наук; Лариса Алексеева, кандидат психологических наук. Статья «Диагностика и коррекция поведения гиперактивного ребенка».
2. А. Талдыкина. Гиперактивный ребенок.
3. Сайт «Адалин». Статья «Коррекция гиперактивности у детей».

МБДОУ №131 Железнодорожного района  
города Ростова-на-Дону

Информационный выпуск

## *Ребенок с моторчиком или гиперактивные дети*

*Подготовил: Леонтьева Е.В. – педагог-психолог*