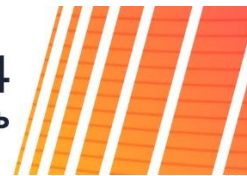


**ТОЧКА  
ОПОРЫ**

**ПРОЕКТ /2024**  
Тюменская область



## Гиперактивный ребёнок

В последнее время все больше и больше родителей сталкиваются с термином "гиперактивность". Им приходится слышать это слово от воспитателей в детском саду, детских неврологов, учителей, психологов и даже случайных прохожих, наблюдающих за поведением ребенка. Очень часто подобный "ярлык" вешается без разбора на любого, просто активного, ребенка. Давайте же вместе разберемся, что конкретно подразумевается под этим "термином" – гиперактивность.

### Основные признаки гиперактивности:

- Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать, то есть даже если ребёнок устал, он продолжает двигаться, истерить. Для такого ребенка 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. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает.
- Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается.
- Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его.
- Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно.

- Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если малыш все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпаясь посреди сна.
- У гиперактивных детей часто имеются кишечные расстройства (запоры или диарея). Не редки всевозможные аллергии.
- Основная жалоба родителей таких детей – это то, что ребенок - неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, школа, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.

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

*Если в возрасте до 7 лет проявляются 8 из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста. Необходимо сначала проконсультироваться с психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными органическими заболеваниями, а также с темпераментом холерика.*

### **Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:**

1. Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом.
2. Недостаток твердости и контроля воспитания.
3. Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

### **Что же делать?**

С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона.

Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого.

Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.

Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком.

И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и тоже привычное для ребенка время.

Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

По - возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.

Как правило, ребенок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь один на один со взрослым, особенно в том случае, когда между ними налажен хороший эмоциональный контакт. 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 - таким 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!**

Статью подготовила Пузакова О. А.,  
учитель - логопед МАОУ «Гольшмановская СОШ №1»,  
консультант региональной службы «Точка опоры»

