



## ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Гиперактивный ребенок искренне хочет сдержаться, но не может. В его поведении нет злого умысла – он собой действительно не владеет. Наоборот, это им владеют противоречивые желания, неосознанные влечения, тревога, страх, агрессия. Он подобен щепке, влекомой неизвестно куда бурным потоком. Конечно, каждый ребенок может на какое-то время стать неуправляемым, но для гиперактивного ребенка это не редкие эпизоды, а привычное состояние. (Кстати, по оценкам ученых, мальчиков среди гиперактивных детей больше, чем девочек.)

Гиперактивные дети **на людях ведут себя гораздо хуже, чем дома**: контакты с чужими людьми действуют на них растормаживающе. В отличие от своевольных (строптивых) детей, умеющих манипулировать родными, неуправляемый ребенок не преследует каких-то конкретных целей, он вовсе не хочет «щекотать» нервы родителям и искренне не понимает, к чему могут привести его действия. Например, он может выбежать на проезжую часть, играть с острыми предметами и т.д.

Гиперактивным детям обычно ставят диагноз – **минимальная мозговая дисфункция**. Это остаточные явления органического поражения головного мозга, возникшего, например, при тяжелом токсикозе или при резус-конflikте, когда ребенок еще находился в утробе матери, или во время родов. Лучше всего – **сплотиться вокруг «трудного» малыша и сделать все, чтобы исправить его поведение**.

### Как же вести себя с гиперактивным ребенком?

Самый оптимальный вариант – когда родители безоговорочно принимают своего малыша, беззаветно любят его, но проявляют при этом, скажем так, ласковую строгость.

Необходимо **максимально упорядочить его жизнь**. Как никому другому, ему нужно **строго соблюдать режим дня**. Здесь родители должны проявить твердость и решимость. Полезно вывесить на стене подробный распорядок дня и апеллировать к нему, как к данности, не зависящей от вашей воли. При этом, следует делать поправку на то, что ребенок гиперактивный – поэтому, если пора заканчивать игру, не требуйте, чтобы он это делал немедленно, а предупредите заранее, что время истекает.

Вообще таким детям приходится **напоминать всё по несколько раз**. Это их особенность, с которой необходимо считаться.

Особо возбудимому ребенку следует **тщательно дозировать впечатления**. Избыток впечатлений, даже приятных и ярких, для него тоже

вреден. Но совсем лишать его развлечений и походов в интересные места нельзя. Однако, если родители видят, что ребенок начинает перевозбуждаться, лучше сразу уйти. При этом неважно, что вы не досмотрите спектакль или цирковое представление. Пообещайте ребенку, что придете еще раз. Пусть у него сохраняются приятные воспоминания о том, где вы были вместе.

Строгая дисциплина требуется и от родителей. Они должны привыкнуть **говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения**. Это очень важный аспект домашней терапии.

Важно научиться «ловить» тот момент, когда гиперактивный ребенок начинает болезненно возбуждаться. **Поймав момент перевозбуждения, постарайтесь отвлечь ребенка**, усадите его к себе на колени и, покачивая, как маленького, пошепчите ему в такт что-нибудь успокаивающее и приятное. Повторение слов создает ритм, слегка завораживает, а телесный контакт с мамой хорошо расслабляет.

Детей 4-5 лет в минуты возбуждения полезно вовлекать в диалог на постороннюю, но интересующую ребенка тему. Задавайте простые вопросы, требующие простых ответов.

С любыми детьми важно **существовать в режиме диалога**, а с гиперактивными – особенно. К сожалению, именно с ними взрослые, как правило, изъясняются в режиме команд либо раздражаются длинными эмоциональными монологами.

**Детский сад гиперактивным детям противопоказан**. Так как ему нельзя общаться с большим количеством детей. Приглашайте домой одного, максимум двух детей и держите игры под контролем, чтобы при необходимости быстро вмешаться и не дать разгореться конфликту.

Но как же приучать его к коллективу? Всеу свое время. Для гиперактивного ребенка важнее всего общение с ласковой, терпеливой мамой.

С гиперактивными детьми нужно быть очень внимательными и в **мягкой форме объяснять обычные нормы поведения**. Но всё равно, пока ребенок не приобретет собственного опыта, предупреждения взрослых па него не подействуют.

Гиперактивным детям надо **давать возможность выплеснуть свою энергию**. Приобщайте их к разным видам спорта, учите их танцевать, кататься на коньках, отведите в бассейн. Но не следует записывать их в спортивные секции, где тренеры ориентированы на достижение результатов и добиваются жесткой дисциплины – для таких детей это будет чрезмерной нагрузкой, вредной для здоровья.