

## **Гиперактивный ребенок - что делать?**

### **Шесть советов психолога.**

«Ребенок гиперактивен» - что это значит? Что ребенок активен, много двигается, суетлив, вертится, много говорит, часто и быстро переключает свое внимание, не усидчив, неудобен, непослушен, импульсивен, ему трудно контролировать себя и свое поведение. И что вам (родителям, воспитателям, педагогам) рядом с ним сложно.

«Ребенок гиперактивен» - когда вы слышите или подозреваете это о своем ребенке, что вы как родитель можете сделать?

Для начала, конечно, отвести ребенка в игровую группу или на индивидуальные занятия с психологом.

Затем хорошо бы самому немного разобраться в теме, почитать о гиперактивности, получить консультацию специалиста. Консультация нужна родителю не только для того, чтобы получить информацию. Нужны также советы, как быть с ребенком, а часто – еще и немного психотерапии, поскольку, как я написала выше, родителям бывает сложно и трудно рядом с «неудобным» ребенком. Также семейная терапия полезна тем, что на ней можно обнаружить, какое ваше родительское поведение стимулирует гиперактивность ребенка, какое – улучшает ситуацию.

Что можно сделать еще:

1) Помогайте ребенку останавливаться.

Гиперактивному ребенку сложно сосредоточиться. Когда его внимание скачет с одного раздражителя на другой, он не успевает по-настоящему вступить в контакт ни с одним из них. Помогите ему с этим. Каждый раз, когда ребенок берет что-то в руки, слышит что-то или на чем-то останавливает свой взгляд, задайте ему несколько вопросов. Например: «Что это ты слышишь? Как тебе кажется, кто издает этот звук? Он громкий или тихий?», «Ты замечаешь, какой легкий этот предмет у тебя в руках? Он мокрый или сухой? Гладкий или шершавый?», «Что ты увидел? Какого цвета этот предмет? Что тебе в нем понравилось?».

Не стимулируйте ребенка останавливать свое внимание искусственно. Если ребенок «бросает» очередной раздражитель, просто «идите» вслед за ним. Ваша задача – не задержать ребенка подольше, а помочь вступить в более глубокий контакт там, где малыш задержался хоть на секунду.

## 2) Помогайте ребенку слушать себя.

Поскольку гиперактивные дети часто отвлекаются на внешние раздражители, они не успевают прислушаться к себе и не очень умеют это делать. Вы можете помочь ребенку слушать себя, задавая ему вопросы о его ощущениях: «Тебе сейчас жарко или холодно? Что чувствуют твои ручки в этих варежках? Ты хочешь пить? Тебе нравится играть в эту игру?» и т.д.

## 3) Играйте в тактильные игры.

Тактильные ощущения помогают гиперактивным деткам вернуться к своим ощущениям. Обычно эти дети любят массаж (вспомните знакомое всем из детства «рельсы, рельсы, шпалы, шпалы»), игры с водой, песком, пластилином, глиной, рисование пальчиками и даже ногами.

Игр с песком, пластилином, глиной – великое множество. На наших игровых занятиях с родителями и детьми мы каждый раз придумываем и открываем новые способы игры с этим материалом. И что поразительно – даже самые нетерпеливые детки обычно усаживаются играть с песком или глиной.

## 4) Играйте в подвижные игры.

Гиперактивные дети много двигаются, но при этом плохо умеют управлять своим телом. Важно играть с ними в игры, помогающие им развить способность контролировать свои движения, владеть своим телом, лучше чувствовать границы своего тела и помещения, в котором находится малыш. Это поможет ребенку вовремя остановиться, быть более ловким (гиперактивные дети часто неуклюжи, то и дело что-то разбивают и проливают).

Как играть в подвижные игры? Во-первых, никто не отменял банальных и вечных прятков, жмурок и догонялок.

Также можно играть в различных животных, изображая их. Одни животные прыгают, другие бегают, третьи косолапят, четвертые носят своих детенышей в сумки, у пятых – огромные уши. На моих занятиях дети очень охотно изображают животных, мы по очереди угадываем, кого они загадали.

Можно играть в перешагивание через преграды, перепрыгивания луж. Можно останавливаться в момент, когда останавливается музыка. Все это здорово помогает деткам развить контроль над своим телом.

Много таких упражнений и игр присутствует и на наших танцевальных занятиях, которые, несомненно, также очень полезны для гиперактивных детей.

#### 5) Учите ребенка выбирать.

Всемирно известный детский психотерапевт Вайолет Оклендер пишет: «У всех детей есть потребность в ощущениях, возникающих в процессе выбора; гиперактивные дети особенно нуждаются в возможности упражнять свою волю и суждения».

Предоставляйте ребенку выбор. Когда вы рисуете, спросите его, каким цветом он хочет рисовать. Когда одеваетесь – какие колготки? Когда едите фрукты – яблоко или грушу? Такими вопросами вы снова помогаете ребенку вернуться к себе, внутрь себя от всех этих бесконечных внешних раздражителей.

#### 6) Уважайте ребенка.

Этот совет банален, но, на мой взгляд, бесконечно важен. Вайолет Оклендер замечает, что когда гиперактивный ребенок видит, что его уважают, воспринимают всерьез, контактируют именно с ним, а не с ярлыком «гиперактивность», то он расслабляется и становится куда более усидчивым и спокойным.

Ребенок, которого наделяют этим ярлыком, неудобен, с ним, повторюсь, тяжело. Но не легче и ему самому. Есть много подводных камней, которые невозможно озвучить в такой маленькой статье. Но, как психолог, я знаю, что этим детям живется непросто. У них низкая самооценка и им сложно доверять миру, который обычно довольно критичен по отношению к ним.

Уважайте ребенка. Уважайте его чувства, его способы предъявить их. Помните, что его поведение (пусть даже такое неудобное для вас) – это просто его способ справиться со своими трудностями и приспособиться к этому трудному для него миру.