

## **Проблема №1. Неспособность гиперактивного ребенка регулировать свою моторную активность.**

Мы с вами помним, что нервная система у гиперактивного ребенка работает с перегрузом.

И если с интеллектом у него все в порядке, то с регулированием своей моторной активности – серьезные проблемы. И он не может усидеть на месте, перестать бегать или прыгать по просьбе взрослого не потому что плохой, а потому что не получается. Поэтому родителям на определенный период времени придется взять эту «неработающую» регуляторную функцию на себя.

### **Что делать родителям:**

#### **1. Организовать жесткий режим дня.**

Для гиперактивного ребенка максимальная упорядоченность дня жизненно необходима.

Например, в 21:00 зажигается ночник – стакан кефира с печенькой на столе – душ – сказка – спать. Каждый день. Неизменно. Нет НИКАКИХ «уважительных» причин изменить этот порядок.

Тогда мозг вырабатывается своего рода условный рефлекс, как у той самой собаки Павлова. И тогда к концу всей этой неизменной процедуры ребенок будет уже почти спать... еще одно небольшое усилие – и возбуждение погашено, ребенок уснул. Без этого процедура укладывания может растянуться на часы и вымотать и родителей, и неспособное уснуть непоседливое чадо.

#### **2. Создать максимально предсказуемый, устойчивый, правильный и постоянный микромир для ребенка.**

Для всех детей очень важна устойчивость их домашнего мира. И в пространственных характеристиках (стульчик стоит здесь, на кровати желтое покрывало), и во временных (перед сном мама всегда читает сказку). Любое изменение заведенного порядка может восприниматься как катастрофа и даже вызвать истерику. Почему? А вы представьте, что вы проснулись, и обнаружили на небе два солнца... попробуйте вчувствоваться... панически страшно, да? Мир же изменился! Вот и малыш также реагирует на «ломку» его маленького мира: изменения – это опасность.

Если же «все как всегда» – тогда ребенок спокоен у него достаточно энергии для изучения и исследования этого мира.

А для гиперактивного ребенка его микромир должен быть «суперпредсказуемым». Частая реакция гиперактивного ребенка на «нештатную ситуацию» (то есть опасность) – бестолковая суета: он бежит, кричит, стучит ногами...

Это поведение – аналог «двигательной бури» в животном мире – когда напуганный зверь начинает бешено и нецеленаправленно метаться из стороны в сторону. И иногда таким образом ему удается напугать противника или найти выход из западни.

Возможно, вы видели подобное поведение у напуганных или возмущенных младенцев: он вопит, извивается, машет ручками и ножками, таращит глаза. С взрослением эта реакция уходит и заменяется другими, более зрелыми. А вот у гиперактивного ребенка из-за слабости тормозных механизмов она может проявляться и в значительно более позднем возрасте.

Поэтому постоянная беготня для гиперактивного ребенка – это именно такая разрядка, способ справиться со страхом, обидой, волнением... Но в этом случае энергии, сил и возможностей на адекватное его возрасту познание окружающего мира у него не остается.

Поэтому все, что нужно делать родителям гиперактивного ребенка – создать и поддерживать правильное постоянство домашнего мира для любимого чада.

### **3. Создать ритуалы.**

Этот пункт вытекает из двух предыдущих. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы позволят максимально упорядочить микромир ребенка и заложить жесткий режим дня. И вот тут надо фантазировать и использовать интересы ребенка. Я знаю, что многие мамы (с подсказкой или интуитивно) организуют эти ритуальные действия для своего гиперактивного чада. Буду очень рада, если вы поделитесь примерами – это здорово может помочь другим родителям!

### **Проблема №2. Низкая способность к концентрации внимания.**

Никаких познавательных проблем обычно не возникает в семьях, где до поступления в школу с ребенком ничем образовательным особо не занимаются. Просто играют с ним в игры, которые он сам любит: бегать, прыгать, возиться... А если он достаточно гуляет на улице, и у него есть где полазить и покувыркаться дома – то и проблема повышенной подвижности может быть не такой уж острой. Есть даже способ повышенную травматичность снизить, но об этом попозже...

С проблемой низкой концентрации внимания семья в полной мере столкнется в том случае, если родители решат заниматься с ребенком дома чем-либо образовательным или развивающим. Ну, и в садике, конечно. Давайте, с садика и начнем.

—Если ребенок участвует в занятиях, но всем мешает: бегают, крутится, отвлекает других детей.

В обычном садике все достаточно просто решается. Грамотный педагог понимает, что наше гиперактивное чадо неспособно вместе со всеми лепить слоника. И будет постоянно нагружать его различными поручениями по ходу: принести – отнести – полить цветы – помочь нянечке в каком-нибудь хозяйственном деле – или просто погулять или поиграть в уголке. И ничего трагичного не произойдет, если по итогу его за так и не слепит пластилинового животного. Все-таки эта ситуация из серии «и волки сыты, и овцы целы». Если воспитатель не нашел этого решения самостоятельно – подскажите ему этот вариант

### **Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не пытаемся усадить. В этом случае он будет всю свои силы тратить на то, чтобы усидеть и энергии на само занятие уже не останется. Пускай ползает, ходит или даже бегаёт во время занятий.

2. Занятия должны быть очень короткими. Может удержать внимание только две минуты? Отлично! Просто эти две минуты могут повторяться каждый час. Потом будет три, четыре... но все же не больше десяти, пожалуй. Потому как гиперактивный младший дошкольник после десяти минут занятий будет думать только о том, как бы удрать.

3. Тщательно готовимся к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлечетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага – внимание ребенка вы потеряли.

4. Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать. Лучше если занятия будут совсем короткими (5 минут), но зато каждый день по три раза. Старайтесь делать их в одно и то же время.

6. Ориентируйтесь на состояние ребенка. Иногда у гиперактивных детей бывают «провальные» дни, когда они забывают все ранее выученное и приобретенное. В этом случае можно сказать, что «Сегодня у тебя не слишком это получается. Ничего страшного. Давай сейчас поиграем, а к этому вернемся следующим раз».

И попробуйте вычислить часы его наибольшей эффективности: с утра?... или вечером?... сразу после еды?... или, может после физической нагрузки? А когда лучше точно не садится за занятия, а лучше поиграть-побегать? Наблюдайте за ребенком – эти знания еще очень пригодятся вам после его поступления в школу.

### **Проблема №3. Гиперподвижность**

Дети дошкольного возраста вообще много движутся. А уж гиперактивному ребенку движение нужно как воздух. Но как бы привести эту энергию в более мирное русло;)

#### **Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не ограничивайте (без крайней нужды) подвижность ребенка. Нельзя наказывать лишением движения: сажать на диван, ставить в угол

2. Организуйте специальное место для спортивного комплекса, снарядов. Там, где можно кувыркаться, лазить, висеть. Это не только снизит «разрушительные» действия ребенка, но и может помочь снизить его травматичность. Все потому, что подобные занятия разовьют гибкость, ловкость и координацию движений.

3. Отдайте в кружок или секцию (если есть возможность + желание ребенка).

Особенно подойдут такие, в которых структура занятия включает большое количество движения: занятия гимнастикой, бегом, плаванием, театральная студия, кружок народного танца. С одной стороны, в них придется много двигаться, с другой – это не бестолковая беготня, а занятия со смыслом и целью. Гиперактивные дети любят, когда уважаемый наставник их «организует». Поэтому основная забота – найти такого руководителем кружка, который сможет установить контакт с нашим чадом. Помните, что основное условие для того, чтобы ребенок ходил на занятия - ему должен нравиться педагог.

Очень хороший вариант – занятия верховой ездой, например. И необходимая нагрузка, и терапевтичное общение с лошадьми «в одном флаконе».

Очень хороши занятия в бассейне также сочетанием терапевтичности и физической разрядки.

Внимание! Нагрузки профессионального «серьезного» спорта для гиперактивного ребенка абсолютно противопоказаны!

## **Рекомендации родителям:**

- **В отношениях с ребенком придерживаться позитивной модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.**
- **Избегайте повторений слов «нет», «нельзя».**
- **Говорите сдержанно, спокойно, мягко.**
- **Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, что бы он мог его завершить.**
- **Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.**
- **Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.**
- **Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашней работы и сна должно соответствовать этому распорядку.**
- **Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.**

- **Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных и шумных приятелей.**
- **Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.**
- **Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.**