

# Гипервозбудимый и гиперактивный ребёнок

Нередко родителей тревожит проявление у детей несобранности, излишней активности или, напротив, замкнутости, робости, плаксивости, а часто и агрессивности. Уравновешенный, радостный ребёнок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Всё это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, возбуждения и чрезмерной активности нервной деятельности, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые ещё не разобрались.

*Для таких детей характерны следующие признаки:*

1. Ребёнок постоянно находится в движении, не может спокойно сидеть.
2. При малейшем разочаровании кидается на пол, стучит ногами и кричит.
3. Без причины может отчаянно плакать по несколько часов.
4. Отказывается есть, бросает тарелку на пол.
5. Наотрез отрицает свои поступки, лжёт и обманывает.
6. Не признаёт ничьей собственности, берёт что ему захочется.
7. Развитие речи протекает либо нормально, либо с различными нарушениями: - одни дети говорят громко и безостановочно, другие – мало и неохотно или не говорят вообще.
8. При выполнении точных движений обнаруживаются нарушения, которые являются следствием минимального повреждения мозга.
9. Чрезмерно шумное дыхание.
10. Ритм сна нарушен, ребёнок не может вечером заснуть, иногда просыпается ночью от кошмаров.
11. Дети школьного возраста настолько ловко всё разрушают, что в их действиях видится преднамеренность.
12. Проблемы этих детей в некоторых случаях приобретают криминальную направленность.
13. При нормальных интеллектуальных способностях нравственное развитие иногда остаётся в фазе инфантильности.

Самое правильное – научить такого ребёнка помогать самому себе, т.е. познакомить его с методами саморегуляции. Ребёнок многое может сам, а родители всегда должны быть готовы понять и успокоить его. *Для этого нужно обратить внимание на следующее:*

1. Ребёнку необходимо спокойное окружение, защита от любых чрезмерных внешних раздражителей. Родители и все члены семьи своими действиями постоянно должны подтверждать любовь к ребёнку.
2. Следует укреплять в ребёнке силы, противостоящие агрессии, которые раньше проявлялись редко (симпатия, сочувствие и т.п.). единственным аргументом при общении с такими детьми может быть только любовь. Одна из самых больших радостей для малыша – возможность помочь взрослому, например принести нужные вещи, подать инструменты и т.д.

3. Надо искать возможности использовать двигательную энергию и физическую силу ребёнка для помощи людям. Так ребёнок сможет выразить переполняющую его симпатию и участливость.
4. Способность к суждению и формированию понятий у страдающего гипервозбудимостью ребёнка можно укреплять с помощью простых терапевтических упражнений. Приведём два из них.

Ребёнок должен научиться распознавать в зеркально отраженных формах их первоначальный вид. Предложите малышу идти вперёд, топая ногами и считая свои шаги, затем попросите его остановиться и сделать в обратном направлении столько же шагов.

Принцип зеркальности можно использовать в языковых упражнениях, предлагая ребёнку просить слова и небольшие фразы сначала так, как это принято, а затем в обратной последовательности.

Научите ребёнка упражнению «Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет). Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, что тебе хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».