# Гиперактивный ребенок... Как с ним справиться

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.)

Своевольные же дети вполне могут сдерживаться, но не считают это нужным. При незнакомых людях они ведут себя гораздо спокойнее, чем с домашними. А если где-нибудь капризничают, например в магазине, когда им отказывают в очередной покупке, то просто оттого, что уверены в своей безнаказанности: мама при посторонних не посмеет их наказать. Но если вдруг получат отпор, то быстро отступают.

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-конфликте, когда ребенок еще находился в утробе матери, или во время родов. Задаваться вопросами «в кого он такой? и кто виноват?» бесполезно, наследственность здесь ни при чем, и винить никого не стоит. Лучше сплотиться вокруг «трудного» малыша и сделать все, чтобы исправить его поведение.

Самый трудный детский возраст – вовсе не переходный, а от года до двух с половиной лет, когда малыши уже бегают: им всё интересно, они всюду лезут, по соображения у них еще маловато. Большинство детей этого возраста находятся в постоянном движении, а матери – в постоянном напряжении. К трем годам ребенок обычно становится спокойнее. Матери гиперактивных детей и после трех лет не могут расслабиться ни на минуту.

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. Об этом есть смысл поговорить подробнее.

Прежде всего, надо понимать, что такой ребенок болен. Но классический образ больного прямо противоположен – ребенок лежит в постели, он вял и пассивен. Этот стереотип настолько прочно внедрен в наше сознание, что мы не можем от него отрешиться и не видим в поведении гиперактивиого ребенка болезнь, поэтому и предъявляем к нему те же требования, что и к здоровому.

Далее, 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. На многих дошкольников это действует мобилизующе. При этом следует делать поправку на то, что у гиперактивного ребенка, как у автомобиля со слабыми тормозами, «тормозной» путь длиннее обычного. 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 сохранятся 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. Это требует от родителей особого внимания, но его вполне возможно натренировать – ведь когда-то вы умели по плачу своего малыша точно определять его желания.

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 разражаются длинными эмоциональными монологами.

Работая с гиперактивными детьми, нужно обращать особое внимание на обучение не счету или письму, а осмыслению происходящего, учить думать, правильно интерпретировать свои действия, мысли и чувства, а также чувства других людей. Для этого очень хорошо подходит домашний кукольный театр – ролевая игра с игрушками. Она дает возможность ребенку оценить и свое поведение, и поведение окружающих, отрепетировать правильные, адекватные модели поведения. В кукольных сценках можно проигрывать самые разные ситуации, вызывающие у ребенка психологические трудности. Сценки по ходу действия должны усложняться, становиться более разнообразными, обрастать сказочными или приключенческими подробностями.

**Детский сад гиперактивным детям противопоказан. Лучше даже и не пробовать, чтобы не наносить ребенку душевную травму. Ему вообще 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? Всему свое время. Для гиперактивного ребенка важнее всего общение с ласковой, терпеливой мамой.

Обучая и развивая ребенка, нужно обязательно его заинтересовывать самим процессом. Его интересы очень нестойки. В силу своих особенностей он не может долго удерживать внимание на одном деле. Поэтому необходимо чередовать виды деятельности, привносить в процесс что-то новое, подкрепляя его интерес самыми разными способами.

Поскольку у всех гиперактивных детей очень рассеянное внимание, нужно постараться, чтобы во время занятий их ничего не отвлекало. Американский врач Д. Рэншоу советует при работе с такими детьми оставлять письменный стол совсем пустым и ставить его у однотонной стены, а также избегать при оформлении детской комнаты или детского уголка ярких красок и сложных орнаментов. Школьники должны готовить уроки в полной тишине, а малышам не следует давать сразу много игрушек.

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. Классический пример: малыш упорно тянется к горячему чайнику или кастрюле с кипятком.

Можно сто раз повторять слово «нельзя», но все-таки лучше, соблюдая максимум осторожности, дать ему потрогать горячий чайник – малыш почувствует боль. Такой урок большинство детей усваивают с первого раза.

Частая ошибка родителей и педагогов заключается в том, что от гиперактивного ребенка требуют одновременно сосредоточенности, усидчивости и внимания, то есть возлагают на него триединую задачу, с которой не каждый взрослый в состоянии справиться. А ведь именно эти качества у детей в дефиците.

Гораздо полезнее тренировать каждое качество в отдельности. Если вы предлагаете ребенку игру, требующую сосредоточения, не ограничивайте его в активных движениях. Развивая усидчивость, не требуйте активного внимания. И наоборот, когда ребенок учится быть внимательным, не нагружайте его интеллектуально.

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.

# Ложечник Н.Н., педагог-психолог