

**Стрельцова Елена Валерьевна**

педагог-психолог

МБОУ «ООШ №20»

г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

## **КОРРЕКЦИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье изложены основы, факторы, особенности коррекции гиперактивности у детей начальной школы. Автором предложены рекомендации родителям по воспитанию гиперактивного ребенка.*

***Ключевые слова:** гиперактивность, активный ребенок, коррекция гиперактивности.*

Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают. Сразу возникает вопрос: «Ой, что это с ним не так?». Но нормально ли это, когда ребенок 24 часа в сутки скачет? И где найти середину между нормой и «перебором»?

Активный ребенок – это замечательно, это значит, что он, во-первых, здоров, а во-вторых, у него вполне адекватные родители, которые не подавляют своим воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегает и прыгает, ломает, разбрасывает и собирает, разрушает и строит, а еще дерется, танцует, поет, кричит – и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: «Какой же ты хороший, когда спишь!».

Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и прописывают ребенку успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и перевозбудимостью.

Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие трудного появления на свет и нарушений в грудничковом периоде. В группу риска входят дети, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши,

получающие искусственное вскармливание, родившиеся с маленьким весом, недоношенные.

Что необходимо сделать, чтобы ребенок к школьному возрасту избавился от излишней активности и мог обучаться в школе? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, в школе, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть можно «выплеснуть» свою энергию).

Предлагаю советы, которые помогут в воспитании детей с гиперактивностью:

1. Ребенок не виноват, что он такой активный, а значит не надо его ругать, наказывать, устраивать унижительные молчаливые бойкоты. Этим вы спровоцируете только снижение самооценки у него, чувство вины, что он не такой как все и не может угодить маме, папе, учителю.

2. Научить ребенка управлять собой – ваша главная задача. Держать под контролем свои эмоции ему помогут «агрессивные» игры. Ему систематически необходимо выплескивать энергию наружу, помогите ему это делать.

3. В воспитании нужно найти грань между проявлением чрезмерной мягкости и предъявлением ему завышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям необходимо четко разъяснять правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

4. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

5. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся.

Иногда излишняя активность и возбудимость могут возникнуть из-за предъявления ребенку слишком высоких требований, которым он не всегда может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В данном случае необходимо снизить нагрузку и требовать с ребенка меньше.

6. Нередко плохое поведение ребенка может быть вызвано реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, расставание родителей, негативное отношение к ребенку, определение, конфликт с педагогом.

7. Заботясь о здоровье ребенка, старайтесь придерживаться правильного питания, в котором будут все необходимые витамины и микроэлементы. Гиперактивному ребенку нужно найти золотую середину в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов, зелени. Обязательное правило: если ребенок не хочет есть – не заставляйте его.

При воспитании гиперактивного ребенка успокоительными проблему не решить. Ведь лекарства только подавляют активность ребенка, как бы тормозят его, но причина-то остается. Гиперактивность – это не заболевание, это небольшое отклонение от нормы, но при этом надеяться на то, что само пройдет, тоже неправильно. Увы, может и не пройти. И тогда у подросткового ребенка могут возникнуть проблемы в школе, он не сможет строить позитивных отношений со сверстниками и взрослыми.

### ***Список литературы***

1. Брызгунов И.П. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях: учебник / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001, 2002. – 93 с., С. 91–93.

2. Грибанов А.В. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: учебник / А.В. Грибанов, Т.В. Волокитина, Е.А. Гусева [и др.]. – М.: Академический Проект, 2004. – 176 с.

3. Коррекция гиперактивности у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://adalin.mospsy.ru/1\\_02\\_07.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_02_07.shtml) (дата обращения: 28.02.2020).