

## ***Консультация для родителей: «Энергия без вреда: как работать с активным ребенком»***

Цель: Помочь родителям понять природу гиперактивности и импульсивности, научить направлять энергию ребенка в мирное русло, сохранив нервную систему всей семьи.

---

1. Принимаем реальность: «Активность — это не диагноз, но вызов»

Часто родители активных детей слышат: «Ему просто не хватает воспитания». Это не так. Высокая физическая активность и импульсивность — это особенности нервной системы (часто подвижный тип, иногда — синдром дефицита внимания (СДВГ)).

· Главное правило: Ребенок ведет себя «плохо» не потому, что хочет нас разозлить, а потому что не может тормозить себя. У него нет внутреннего «стоп-крана».

2. Организация среды (Пространство)

Активному ребенку нужно не меньше запретов, чем другим, а больше правильно организованного пространства.

· Убираем лишнее: В комнате не должно быть хрупких статуэток, ковров с длинным ворсом (пыль и аллергия усугубляют возбудимость), открытых стеллажей с опасными вещами.

· Зона «для слома»: Выделите место, где можно все. Боксерская груша, старые подушки, которые можно кидать, мяч для битья об стену. Скажите: «Здесь можно беситься, в остальных комнатах — спокойно».

· Минимум отвлекающих факторов: Во время еды, занятий, подготовки ко сну убирайте гаджеты, выключайте телевизор. Один источник стимула (тишина или одна спокойная игрушка) — это уже терапия.

3. Режим дня (Структура)

Для активного ребенка режим — это якорь спасения. Хаос усиливает тревогу и возбуждение.

· Цикличность: «Работа — торможение». После активной игры обязательно должно следовать спокойное занятие (рисование, лего, чтение). Не давайте возбуждению накапливаться до критической массы.

· Спорт: Обязателен, но не профессиональный (изнурительные тренировки перевозбуждают). Лучше: плавание (снижает тонус), легкая атлетика, единоборства (учат контролировать тело и соблюдать правила).

· Питание: Минимум сахара, искусственных красителей (E102, E110 и др.), сдобы. Сахар — это быстрое топливо для «пожара» в нервной системе.

4. Коммуникация (Как говорить)

Нервная система активного ребенка работает быстрее, чем слух. Длинные нотации он «выключает» через 10 секунд.

· Короткие фразы: «Остановись!», «Слушай меня!», «Сядь на стул». Не более 3-4 слов.

· Зрительный контакт: Прежде чем что-то сказать, сядьте на уровень глаз ребенка, возьмите за руки (тактильный контакт успокаивает), добейтесь взгляда. Только потом говорите.

- Очередность: Давайте одно задание за раз. «Надень носки». Одели. «Теперь принеси тарелку». Две инструкции одновременно вызовут ступор или хаос.
- Техника «Да, но»: Не запрещайте энергию, перенаправляйте.
  - Вместо: «Не бегай!»
  - Говорим: «Бегать здесь нельзя. Хочешь бегать? Пойдем на улицу (или в спортивный уголок)».

#### 5. Тактильный контакт и «Заземление»

Активные дети часто живут в «верхнем этаже» (голова), им сложно почувствовать свое тело. Им необходима тактильная стимуляция для успокоения.

- Обнимайте до истерики. 10 крепких объятий в день — базовая потребность.
- Утяжеление: Во время истерики или перед сном работает «одеяло-кокон», плотное укутывание, крепкие объятия.
- Массаж: Жесткий массаж спины и конечностей перед сном (поглаживания успокаивают, разминания — снимают напряжение).

#### 6. Сброс пара (Истерики)

Главная ошибка — пытаться перекричать или читать лекции в момент пика возбуждения.

- Алгоритм «Стоп»:

1. Безопасность: Убрать опасные предметы.
2. Присутствие: Сядьте рядом. Если кричит — молчите. Ваше спокойное дыхание рядом работает лучше слов.
3. Не запрещайте эмоции: Если ребенок катается по полу, не тащите его силой (если он не в опасности). Дайте выпустить пар.
4. После пика: Когда дыхание восстановилось, включите воду (умыться, пустить воду в кране — вода снимает кортизол) или дайте попить сладкой воды (глюкоза восстанавливает кору головного мозга).

#### 7. Важно для родителей (Профилактика выгорания)

С активным ребенком родители живут в режиме «красной лампочки». Это истощает.

- Смена активности: Если вы целый день были с ребенком, вам нужно 20 минут тишины в одиночестве (без ребенка и мыслей о нем), чтобы перезагрузиться.
- Не стыдитесь: Не слушайте тех, кто говорит: «Это избалованность». Изучайте особенности развития. Если чувствуете, что не справляетесь (агрессия у ребенка, неврологические тики, невозможность уснуть часами), обращайтесь к неврологу и психологу. Ранняя помощь при СДВГ меняет будущее ребенка.