**14 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ**

**ГИПЕРПОДВИЖНОМУ РЕБЕНКУ УСПОКОИТЬСЯ**

Рекомендации родителям

Избыточная двигательная активность у детей не всегда означает СДВГ. Даже типично развивающиеся малыши иногда начинают ходить колесом. Мода называть чересчур шустрых детей «гиперактивными» неправильна: гиперактивность — это медицинский термин, который можно обнаружить в МКБ-11, международном классификаторе болезней. О детях, которые не могут себя остановить, лучше говорить как о «гиперподвижных».

У детской гиперподвижности могут быть разные причины:

мышечный гипотонус. В этом случае ребенку, чтобы почувствовать свое тело, нужно движение и усиленная нагрузка на мышцы;

повышенная тревожность. Ее может вызвать что угодно;

незрелость зон мозга, отвечающих за интеграцию сенсорных сигналов. В данном случае ребенок не может себя останавливать, когда нужно. Он или «перерастет» это, или ему понадобится коррекция;

сенсорная перегрузка. Ребенок может переутомиться от шума, движения, общения или впечатлений и перестать себя контролировать;

скука, беспокойство, которые могут вызывать поведенческие сложности.

С тем, что не дает ребенку спокойно заниматься игрой или другим делом, нужно отдельно разбираться. Этот процесс занимает время. Но есть случаи, когда успокоить детей нужно быстро. Тогда можно попробовать одно из 14 упражнений, которые помогут улучшить самоконтроль, снять напряжение и выпустить пар. Выполняя эти упражнения, ребенок вынужден будет осознанно управлять руками, ногами, корпусом и головой, а это именно то, что нужно.

1. Поймайте разбушевавшегося ребенка. Обнимите, прижмите к себе нежно, но крепко. Затем возьмитесь с ним за руки и попрыгайте 10 или 20 раз под громкий счет.

2. Поиграйте в «Море волнуется раз», держась за руки. Если получится и ребенок не сбежит от вас, можно делать шторм, большие и маленькие волны, тихое море.

3. Завладейте детским вниманием. Предложите: «Я буду генерал-фельдфебель Фрунтик, а ты мой верный солдат! Сможешь выполнить команды генерал-фельдфебеля Фрунтика?»

От ребенка потребуется: потянуться вверх на носочках; наклониться, не сгибая коленей; помахать или потрясти руками и ногами; сделать несколько простых, гигантских или «мышиных» шагов; прокатиться «колбаской», не помогая себе руками.

4. Предложите ребенку самому выполнять движения генерал-фельдфебеля Фрунтика. Или имитировать механические движения робота.

5. Займитесь с ребенком «йогой зверей». Найдите на Youtube позы, имитирующие элементы живой природы. Пусть ребенок изобразит собаку, кошку, дерево, бабочку, сфинкса, змею, льва, аллигатора, тигра, орла, лебедя, ворону, цаплю. Кто-то, может, и позу светлячка или ящерицы осилит. Достаточно выполнить 3-4 задания. Завершите йогу позой младенца или медведя в берлоге.

6. Попробуйте гимнастику ветра. Попросите показать, как качаются деревья на ветру. А если ветер очень сильный? А если совсем слабенький? А как плывут по небу облака? Если ребенку трудно изображать березку, пусть изобразит гремучую иву для начала. А после гремучей – плакучую.

У некоторых детей гиперподвижность вызвана эмоциональными причинами. В этом случае ребенку нужно вернуть ощущение своей цельности и границ. Помогут в этом диван, плед и родительская ласка. Теснота, приятная тяжесть, поглаживания и не слишком интенсивный массаж успокаивают нервную систему, позволяют ей переключиться в режим восстановления.

7. Завалитесь с ребенком на кровать или диван и закопайтесь в мягкие игрушки и подушки.

8. Когда ребенок немного успокоится, завернитесь вдвоем в плед, как гусенички в кокон.

9. Укройтесь пледом (простынкой, покрывалом) с головой, устроив домик.

10. Возьмите любую сенсорную игру из подборки «7 сенсорных игр, которые успокоят ребенка и снимут стресс». Эти игры хороши и для гиперподвижных детей.

11. Нормализуйте дыхание игрой в комарика. Ребенок издает противный тонкий звук «З-з-з» и ходит по комнате, расставив руки для убийственного хлопка. Когда запас дыхания подходит к концу, комара можно (и нужно!) прихлопнуть, вытолкнув из легких последний воздух.

12. Изобразите руками воображаемый воздушный шар, большой и круглый, а теперь сжимайте его, как будто хотите сдуть, – медленно, прилагая настоящие усилия. При этом сделайте глубокий вдох и на долгом выдохе издавайте звук медленно спускающегося воздуха: «С-с-с!» Показали? Теперь устройте соревнование, чей шар дольше продержится.

13. Продолжайте надувать воображаемые шарики (округлите щеки, выдуйте воздух, разведите руки в стороны). Предложите ребенку поменяться надутыми шарами. Если ребенок изобразил, как шарик лопнул, и снова начал шуметь, потребуйте, чтобы он собрал с пола обрывки шарика и выбросил в мусорное ведро.

14. Покормите ребенка. Если ребенок проголодался и начал «буянить», предложите ему еду, которую нужно интенсивно пережевывать. Это помогает снять агрессивные импульсы. Сырые овощи и фрукты прекрасно подойдут — морковка, капустный лист, яблоки, сладкий перец и огурец. Избегайте печенья и сухарей, продуктов с высоким содержанием сахара, красных и желтых красителей. Все они могут усилить гиперподвижность.

Подготовил: педагог-психолог Т.А.Задиран.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/14-priemov-kotorye-pomogut-rebenku-prijti-v-sebya>