## **ГБДОУ детский сад №112 Фрунзенского района СПб.**

## **Консультация для родителей**

Особенности гиперактивных детей

Активность, энергичность и любознательность – это показатель здоровья и нормального развития. Ведь больной и слабый малыш ведет себя вяло и тихо.

Активный ребенок пребывает в постоянном движении, ни минуты не сидит на одном месте, он всем интересуется, много спрашивает и сам много говорит, при этом умеет отдыхать и нормально спит. Такая активность проявляется не всегда и не везде. Кроха может быть непоседой дома, а в садике или гостях вести себя спокойно. Его можно увлечь тихим занятием, он не проявляет агрессию и редко становится инициатором скандалов.

Поведение гиперактивного ребенка отличается. Такой малыш много двигается, и он продолжает это делать постоянно и даже после того, как устал. Он страдает от нарушений сна, часто устраивает истерики и плачет. Ребенок с синдромом гиперактивности тоже задает много вопросов, но редко до конца дослушивает ответы. Им трудно управлять, он не реагирует на запреты, ограничения и крики, всегда активен и может инициировать ссоры, при этом проявляет неконтролируемую агрессию: дерется, плачет и кусается. Гиперактивных детей можно определить еще по особенностям, которые должны проявляться непрерывно не менее полугода

**Особенности гиперактивных детей:**

* проблемы с мелкой моторикой, неуклюжесть;
* неконтролируемая моторная активность, например, жестикулирует руками, постоянно трет нос, дергает себя за волосы;
* неспособность сосредоточиться на одном занятии или предмете;
* не может усидеть на месте;
* забывает важную информацию;
* проблемы с концентрацией внимания;
* отсутствие чувства страха и самосохранения;
* нарушения речи, слишком быстрая невнятная речь;
* излишняя болтливость;
* частые и резкие смены настроения;
* недисциплинированность;
* обидчивость и раздражительность, может [страдать от заниженной самооценки](https://polzavred.ru/kak-podnyat-samoocenku-podrostka.html);
* испытывает трудности в обучении.

Поддержка родителей имеет важное значение. Если ребенок чувствует любовь и получает достаточно внимания, если между ним и взрослым установлен эмоциональный контакт, детская гиперактивность проявляется в меньшей степени.

**Родителям необходимо:**

1. Обеспечить ребенку спокойные условия для жизни и доброжелательную атмосферу.
2. Разговаривать с малышом спокойно и сдержанно, реже говорить «нельзя» или «нет» и других слов, способных создать напряженную обстановку.
3. Не выражать неудовольствие ребенком, а осуждать только его поступки.
4. Беречь малыша от переутомлений и стрессов.
5. Установить четкий распорядок дня и контролировать, чтобы ребенок его придерживался.
6. Избегать мест, в которых присутствует много людей.
7. Совершать с ребенком ежедневные длительные прогулки.
8. Обеспечить возможность расходования лишней энергии, например, записать малыша в спортивную секцию или на танцы.
9. Не забывать хвалить ребенка за достижения, хорошие поступки или поведение.
10. Не давать малышу одновременно несколько поручений и не занимать его сразу несколькими делами.
11. Избегать длинных формулировок, стараться ставить четкие задачи.
12. Выделить для ребенка комнату или собственное тихое место, в котором он сможет заниматься, не отвлекаясь на внешние факторы, например, телевизор и разговаривающих людей

Если между взрослым и ребенком налажен эмоциональный контакт, гиперактивный ребенок проявляет гиперактивность в гораздо меньшей степени. “Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то обраэом свети до минимума симптомы своей гиперактивности” - В. Оклендер.

Иногда гиперактивность сопровождается вспышками агрессии, вызванными постоянным недовольством окружающих и огромным количеством замечаний и окриков. Родителям необходимо выработать эффективную стратегию взаимодействия со своим ребенком. Когда родители наблюдают за своим ребенком, активно включаясь в совместные игровые действия, они начинают лучше понимать потребности своего ребенка и принимать его таким, какой он есть.

Родители должны понять, что ребенок ни в чем не виноват и что бесконечные замечания и одергивания ребенка приведут не к послушанию, а к обострению поведенческих проявлений гиперактивности.

Родителям нужно научиться сдерживать бесконечный поток замечаний

* Стараться не «замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Желательно, чтобы не было восторженных интонаций, эмоционального приподнятого тона. Так как ребенок очень чувствителен и восприимчив, быстро присоединится к такому настроению. Эмоции захлестнут ребенка и станут препятствием для дальнейших успешных действий.
* Негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо лишь помнить, что делать это, надо не слишком эмоционально.
* Важно научиться давать инструкцию гиперактивному ребенку. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10-ти слов. Не следует давать инструкцию сразу: пойти в комнату, убрать игрушки, помыть руки и прийти в столовую. Лучше давать те же указания по порциям, следующее только после того как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.
* Запретов должно быть немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в четкой непреклонной форме. Ребенок должен четко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета. В общении недопустим попустительский стиль поведения, т.к. гиперактивные дети сразу же чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.
* Гиперактивный ребенок  физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь  не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании.
* Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5-15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию. В этом момент ребенок отвлекается, не реагирует на взрослого. Затем умственная деятельность восстанавливается, и ребенок готов к работе в течение 5-15 минут.
* Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Ребенку легче, если во время занятия его переключают на другой вид деятельности: например, поднять «случайно оброненный карандаш», помочь что-то раздать, принести, а также гимнастика для пальцев, физкультминутки.
* Необходимо помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, в начале занятия, чем в конце. Ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.
* От гиперактивного ребенка нельзя требовать выполнения сразу быть внимательным, усидчивым, сдержанным. Можно тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требую в этот момент активного внимания в подходящей ситуации.
* Гиперактивному ребенку трудно переключаться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупреждать ребенка о начале новой деятельности. Причем очень хорошо, если это будет звонок будильника или кухонный таймер.
* Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.
* Одно из важных условий успешного взаимодействия с гиперактивными детьми – соблюдения режима дня. Все процедуры и виды деятельности должны быть заранее известны ребенку.
* Желательно выработать с ребенком систему поощрений. Например, за каждое хорошо и своевременно выполненное действие ребенок получает жетоны, которые затем меняются на награды: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда, совместное чтение, в зависимости от интересов ребенка.
* При неудовлетворенном поведении рекомендуется легкое наказание. Но оно не   должно быть немедленным и неизбежным (словесное неодобрение, временная изоляция от общения, лишение привилегий).
* С гиперактивными детьми полезно играть в игры с правилами, заниматься лепкой из глины, играть в игры с водой и песком.

Заведующий М.Е. Коновалова