

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ВАШ ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК»**

**Цель:** Повысить компетентность родителей в воспитании гиперактивных детей. Расширить представления родителей о гиперактивных детях и приемах взаимодействия с ними.

**Задачи:**

❖ Познакомить родителей с понятием «гиперактивный ребёнок», причины гиперактивности.

❖ Ознакомить с особенностями поведения гиперактивных детей.

❖ Дать советы родителям, которые повлияют на улучшение поведения ребенка.

❖ Познакомить с играми для детей данной категории.

Гиперактивный ребенок в переводе с латинского языка «активный» значит деятельный, действенный, а греческое слово «гипер» указывает на превышение нормы. Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развитию ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью. В описании таких детей употребляются термины: “подвижные”, “импульсивные”, “шустрики”, “энерджайзер”, “вечный двигатель”, “живчик”, “вулканчик”. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывают не только он сам, но и его окружение: родители, одногруппники, воспитатели... Что же такое гиперактивность, и как мы, взрослые, должны скорректировать свое поведение, чтобы помочь процессу социализации гиперактивного ребенка? Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье, детском саду, школе.

Причинами гиперактивности могут быть: генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни и т.д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врачневропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение. Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления гиперактивности: дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи. Его трудно уложить спать вовремя, сон беспокойный, часто просыпается, часто имеет кишечные расстройства, аллергические проявления. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов. Он расторможен в отношениях с взрослыми, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, не умеет играть со сверстниками, и не имеет настоящих друзей. Для таких детей характерно агрессивное поведение и негативизм. В подростковом возрасте такие дети склонны к асоциальному поведению.

**Признаки гиперактивного ребенка:**

1.Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

**Советы родителям гиперактивных детей**.

1. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил и в применении мер наказания.

2. Следите за своей речью, говорите медленно, спокойным тоном.

3. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: *«Нет»*, *«Прекрати»*, *«Нельзя»*.

4. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личностных качеств своего ребёнка. Например, говорите так: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».

5. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в её оформлении.

6. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно; давайте ему только одну-единственную игрушку; прежде чем он займётся раскрашиванием.

7. Определите для ребёнка круг обязанностей, задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Не забывайте отмечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты далеки от совершенства.

8. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребёнка. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию.

9. Помните названия и дозы лекарств, которые выписаны ребёнку. Давайте их регулярно. Следите за их воздействием на ребёнка и сообщайте об этом лечащему врачу.

10. Помните, что его нервная система **ребенка** находится в особом состоянии, но она поддаётся улучшению и управлению.

**Игры для** **гиперактивных детей**.

*Развитие навыков волевой регуляции*

**«Час тишины и час можно»**

 Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

 Ход игры: договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, то будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д. «Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

*Развитие внимания*

**«Слушай хлопки»**

 Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

 Ход игры: все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

 **«Найди отличие»**

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ход игры: ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какойлибо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

*Снятия мышечного и эмоционального напряжения*

 **«Давайте поздороваемся»**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Ход игры: дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

*Формирование навыков взаимодействия со сверстниками*

 **«Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Ход игры: игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т.д.)». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

**Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка!**

**Будьте терпеливы и внимательны к своим детям!!!** 