**Консультация для родителей:**

**«Как вести себя с гиперактивными детьми?»**

“Самые счастливые дети бывают у счастливых родителей”
 А. С. Макаренко

**Гиперактивность** — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медико-нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики и требующий комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической (с 5 до 10 лет).

Гиперактивность переходит в импульсивность и сохраняется во взрослой жизни. Это работа структур мозга, его не переделать, но можно приспособиться, зная признаки гиперактивности и работу с гиперактивными детьми. Для постановки диагноза необходимо наблюдать в течение 6 месяцев, но вы живете с детьми и можете отметить про себя, является ли ваш ребенок гиперактивным.

**Диагностические критерии гиперактивности:**

* Двигает кистями, стопами, кружится, вертится, стучит.
* Встает с места на занятии без спроса.
* Бесцельная активность.
* Не может спокойно, тихо играть.
* Находится в постоянном движении.
* Постоянно болтлив.
* Импульсивен — отвечает на вопросы, не дослушав их.
* С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
* Часто мешает другим, пристает к окружающим, вмешивается в беседы или игры других ребят.

 **Практические советы для родителей с гиперактивными детьми:**

**1. Изменение поведения взрослого и его отношение к ребенку:**

* - проявлять твердость и последовательность воспитания;
* - помнить, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
* - контролировать поведение ребенка, не навязывая жестких правил;
* - не давать ребенку реактивных указаний; избегать слов «нет», «нельзя» (например: «Прекрати, перестань!»);
* - избегать, с одной стороны чрезмерной мягкости, с другой стороны завышенных требований к ребенку;
* - реагировать на действия ребенка неожиданными способами
* (например: пошутить, повторить действия ребенка, сфотографировать его, оставить в комнате одного);
* -повторите свою просьбу спокойно, одними и теми же словами, не меняя фразу много раз;
* - не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно произнес извинения за поступок (можно произнести за него, например: «Ты хочешь извиниться?»);
* -выслушайте до конца то, что хочет сказать ребенок.

**2. Изменение психологического климата в семье:**

* - уделяйте ребенку достаточно времени;
* - проводите досуг вместе с семьей;
* - не допускайте ссор в присутствии детей.

**3. Организация режима дня:**

* - установите твердый распорядок дня ребенка и членов семьи;
* - оградите ребенка от длительных занятий на компьютере (норма 10 -15 мин. в день);
* - по возможности избегайте больших скоплений людей.

**4. Специальная поведенческая программа:**

* -придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошее поведение и наказаний за плохое (можно использовать знаковую систему, например — жетоны, фишки, медальки и т.д. — накопление определенного их количества и отражение их в какой-либо форме);

Методы и приёмы, повышающие самооценку.

1. Дерево достижений.
2. Копилка хороших дел.
3. Я лучше всех.
4. Мои рекорды.
* - не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразно использовать спокойное сидение (в углу, на стуле штрафников, в определенном ограниченном месте);
* - чаще хвалите ребенка, т.к. дети очень чувствительны к похвалам, поощрениям;
* - воспитывайте у ребенка навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом, агрессией (предложите побить подушку, мягкую спортивную «грушу»);
* - постепенно расширяйте кругозор обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;
* - не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
* - не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
* - не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
* - не давайте ребенку одновременно несколько указаний или заданий.

**Помните, что убедительные речи с гиперактивными детьми — это потерянное время.** Наиболее действенное средство — это убеждение через «тело» (не смотреть телевизор, не играть в компьютер, лишить удовольствия, лакомства).

**Советы:**

* - если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, не стоит бросаться к нему на помощь. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам;
* - оценивайте отдельно поступок ребенка, а не его личность;
* - дайте понять ребенку, что ответственность за поступок лежит на нем.

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

* Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями или неудачами.
* Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, позитивные мысли, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
* Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для родителей.
* У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности и гиперактивности.

Будьте счастливы!!!