Муниципальное бюджетное учреждение «Управление дошкольного образования»

исполнительного комитета Нижнекамского муниципального района Республика Татарстан

**Консультация для родителей**

 **"Как помочь гиперактивному ребенку"**

 Составила: воспитатель МБДОУ

 «Детский сад комбинированного вида

 с группами для детей с нарушениями речи№57»

 Шигапова Альфия Фахриевна

 1 квалификационная категория

# г. Нижнекамск 2015г.

**Консультация для родителей.** **Мой ребенок гиперактивный?!**

Гиперактивные дети очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответст­венны. Они часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, что приводит к возникнове­нию конфликтных ситуаций. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забы­вают. Такому ребенку трудно кон­центрировать свое внимание, он легко от­влекается, часто задает множество вопро­сов. но редко дожидается ответов.

Гиперактивным детям сложно переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует взрослый.

Гиперактивности обычно со­путствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка; при этом уровень ин­теллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и ча­ще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

**При­чины возникновения гиперактивности**

1. Генетические факторы
2. Особенности строения и функционирования головного мозга
3. Родовые травмы
4. Инфек­ционные заболевания, перенесенные ре­бенком в первые месяцы жизни, и т.д.

 Диагноз – гиперактивность ставит врач-невропатолог после проведенного специального диагностического обследования. Но родители могут предположить наличие гиперактивности у своего ребенка, наблюдая за ним и отмечая особенности его поведения и деятельности.

**КРИТЕРИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СХЕМА НАБЛЮДЕНИЙ ЗА РЕБЕНКОМ)**

**Дефицит активного внимания**

1. Не последователен, ему трудно ДОЛГО удерживать внимание

2. Не слушает, когда к нему обращаются.

3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает ею.

4. Испытывает трудности в организа­ции.

5. Часто теряет вещи.

6. Избегает скучных и требующих умст­венных усилий заданий.

7. Часто бывает забывчив.

**Двигательная расторможенность**

1. Постоянно ерзает.

2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).

3. Спит намного меньше, чем дру­гие дети, даже в младенчестве.

4. Очень говорлив.

**Импульсивность**

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, преры­вает разговор.

3. Плохо сосредотачивает внимание.

4. Не может дождаться вознаграж­дения (если между действием и воз­награждением есть пауза).

5. Не может контролировать и ре­гулировать свои действия. Поведе­ние слабоуправляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные ре­зультаты: на некоторых занятиях спокоен, на других - нет; на одних занятиях успе­шен, на других - нет.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных выше признаков, можно предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок гиперактивен.

 ***Психологическая консультация***

**Рекомендации родителям гиперактивного ребенка**

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели»:

* Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, **подчеркивайте даже незначительные успехи.**
* Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. **Не прибегайте к физическому наказанию.**Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку, совместно решайте возникшие трудности.

3**. Чаще говорите «да»,** избегайте слов «нет» и «нельзя».

4. **Поручите ему часть домашних дел,** которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

5. **Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи** дома и в детском саду. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, поведение в детском саду, выполнение домашних заданий.

6. **Введите знаковую систему вознаграждения**- можно каждый хороший поступок отмечать фишкой, звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.

7. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

8. **Определите для ребенка рамки поведения - что можно и чего нельзя.**

* Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы!
* Несмотря на наличие определенных недостатков, эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к обычным детям.

9. Не навязывайте ему жестких правил.

* **Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.**
* Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

10. **Вызывающее поведение вашего ребенка — это его способ привлечь ваше внимание.**

* **Проводите с ним больше времени:** играйте, учите как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

11. **Поддерживайте дома четкий распорядок дня** - прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и тоже время.

* Награждайте ребенка за его соблюдение.

12. **Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку** - идеально было бы **предоставить ему отдельную комнату.**

* В ней должно быть минимальное количество предметов, которые будут отвлекать, рассеивать его внимание.
* Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету.
* Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели, эспандеры, коврик и др.).
* У ребенка должен быть свой уголок для занятий. Во время занятий на столе не должно быть предметов, отвлекающих внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

13. **Избегайте по возможности больших скоплений людей.** Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

14. **Оберегайте ребенка от переутомления,** поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности.

* Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

15. **Старайтесь, чтобы ребенок высыпался** - недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

16. **Учите ребенка контролировать себя**- развивайте осознанное торможение.

* Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

17. Помните! **Ваше спокойствие- лучший пример для ребенка.**

18. **Давайте ребенку больше расходовать избыточную энергию.**

* Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
* Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

19. **Найдите те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе, ведь ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области.**Каждому нужно быть в чем-то «докой».

* Успешные занятия будут «полигоном» для выработки стратегии успеха.
* Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят **своим хобби.** Однако, не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.