**Консультация для родителей**

**Гиперактивный ребёнок**

**(синдром гиперактивности и дефицита внимания)**

Часто родители сталкиваются с тем, что их ребёнку очень трудно усидеть на одном месте, он много двигается, суетится, вертится, очень громко говорит, часто мешает другим детям и взрослым. Такому ребёнку очень трудно сосредоточиться на чём-то одном, он легко отвлекается, быстро переключается от одной деятельности к другой, не доводя дело до конца; задаёт большое количество вопросов и не дожидается на них ответов; иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. Ребёнок с такими признаками поведения, скорее всего, относится к категории **гиперактивных** детей.

Какие же рекомендации можно дать родителям гиперактивного ребёнка и тем самым помочь им в процессе его воспитания?

- Определите для ребёнка рамки поведения: что можно и что нельзя, причём вы должны чётко знать, что ваш ребёнок понимает и принимает эти правила. Важно, чтобы и вы были последовательны, и если сегодня нельзя залезать на забор и прыгать с него, то и завтра тоже нельзя, а также послезавтра и после послезавтра.

- Чётко требуйте выполнения правил касающихся безопасности и здоровья ребёнка. Правил не должно быть много, иначе гиперактивный ребёнок просто не сможет их запомнить.

- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Как это ни банально звучит, но приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Их нельзя отстранять от требований, которым подчиняются другие дети.

- Очень важно, чтобы у ребёнка были домашние обязанности наравне с другими членами семьи, например, приведение в порядок постели после сна или уборка в своей комнате и т. д. Особенно важно, чтобы папа или мама не выполняли эти обязанности за ребёнка.

- Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.

- Оберегайте ребёнка от эмоционального переутомления. Если он только что целый час играл с ребятами на улице, не надо ему, придя домой, смотреть мультфильм про человека- паука, а в довершении вечера приглашать друзей к себе домой и играть в индейцев.

- Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и других местах, где находится много людей, оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

- Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию, ему важно ощущать себя умелым.

- Чаще обнимайте своего ребёнка. Помните, что для душевного благополучия каждый день ребёнку требуется минимум четыре объятия.

- А вечером для гиперактивного ребёнка очень полезен расслабляющий массаж и сказка на ночь.

**Синдром гиперактивности и дефицита внимания** — это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а проблема, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: педагогической, психологической и медицинской. Успешная работа возможна при условии, если она проводится вовремя. Признаки гиперактивности как повышенной двигательной активности исчезают по мере взросления ребёнка, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни.

**Распознать гиперактивность как двигательную подвижность можно по следующим проявлениям:**

- Наблюдаются беспокойные движения кистей и стоп; ребёнок крутится и вертится, сидя на стуле.

- Часто встаёт со своего места в ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

- Обычно не может сидеть тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо.

- Проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причём в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

- Часто находится в постоянном движении и ведёт себя так, как будто к нему прикрепили мотор. Импульсивность можно распознать по следующим проявлениям:

- Не умеет подчиняться правилам.

- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца.

- Обычно с трудом дожидается своей очереди в игре, на занятиях,

- Не может отложить получение вознаграждения,

- Нередко мешает другим, пристает к окружающим,

- Болтлив не в меру, вмешивается в беседы других.

- Требует к себе внимания.

- Горячится, во время разговора часто повышает голос.

- Часто меняется настроение.

**Практические рекомендации родителям гиперактивного ребёнка**

1. Необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребёнку:

1) Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании: если сказали, обязаны это выполнить.

2) Помните, что поступки ребёнка не всегда являются умышленными.

3) Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребёнку.

4) Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребёнка, сфотографируйте его, оставьте одного в комнате (но не в темной)).

5) Автоматически, одними и теми же словами повторяйте многократно свою просьбу (нейтральным тоном).

6) Не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принес извинения за проступок.

7) Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию, а ещё лучше — покажите, как надо сделать.

8) Не требуйте, чтобы ребёнок был одновременно внимательным, аккуратным и усидчивым.

9) Говорите конкретно, по делу (не более десяти слов), сдержанно и спокойно.

10) Избегайте повторения слов «нет», «нельзя».

11) Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: чаще хвалите ребёнка, касаясь его, обнимая и т. д.

**Поощрений должно быть больше, чем наказаний**.

Например:

- положительное подкрепление того, что ребёнок уже умеет, с помощью жеста, улыбки и т. д.;

- приятное событие, сюрприз в выходной день;

- предоставление возможности заняться любимыми развлечениями.

Помните, что порицания действуют на таких детей сильнее, чем на других, поэтому:

- Не прибегайте к физическому наказанию! Если же в нём есть необходимость, то для сверхактивного ребёнка простое прекращение его бурной деятельности и принудительное нахождение в определенном месте — уже наказание.

- Можно в качестве наказания запретить просмотр телепередач и т. д.

- Если ребёнок осознал поступок, то с ним необходимо провести беседу, чтобы он усвоил, почему был наказан, и запомнил, что такое поведение не поощряется.

2. Очень важен психологический микроклимат в семье.

1) Проводите досуг вместе всей семьёй.

2) Устраните влияние «всепрощающих» взрослых; требования всех членов семьи не должны быть противоречивыми.

3) Избегайте двух крайностей: с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с другой — постановки непосильных, часто невыполнимых задач.

4) Не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

5) Поддержка, доброе, спокойное отношение — основа достижений ребёнка.

3. Следите за выполнением режима дня. Организуйте место для занятий без посторонних отвлекающих предметов.

1) Заранее договаривайтесь с ребёнком о временных рамках для игр и другой деятельности, а об истечении отведённого времени пусть ребёнку сообщает не взрослый, а заведённый заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессивности.

2) Не позволяйте ребёнку приниматься за другое дело, пока не доделает первое.

3) Выработайте и расположите в удобном для ребёнка месте свод правил поведения в группе или дома и обсудите систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение. Просите ребёнка вслух проговаривать эти правила.

4) Оградите ребёнка от длительных занятий просмотром телевизионных программ, особенно агрессивного содержания.

5) Для ребёнка полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.

6) Нежелательны для гиперактивных детей занятия различными видами силовой борьбы, бокса.

Терпения и успехов вам!

Консультацию подготовила:

воспитатель 2мл.гр. «Весёлая семейка» Шомесова Т.И.