Консультация для родителей "Гиперактивные дети"

**Гиперактивность**

Все дети, безусловно, активны, подвижны, но где грань, когда такое поведение - норма, а когда уже нарушенное поведение? Основные проявления гиперактивности можно разделить на 3 блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность и импульсивность.

Американские психологи Бейкер и Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

**Критерии гиперактивности:**

**Дефицит активного внимания:**

1. непоследователен;

2. не может долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;

3. невнимателен к деталям;

4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;

5. плохо слушает, когда к нему обращаются;

6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;

7. испытывает трудности в организации;

8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;

9. легко отвлекается;

10. часто сменяет деятельность;

11. часто бывает забывчив;

12. легко теряет вещи.

**Двигательная расторможенность:**

1. постоянно ерзает;

2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, теребит пальцами волосы, одежду и т.д.);

3. часто совершает резкие движения;

4. очень говорлив;

5. быстрая речь.

**Импульсивность:**

1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;

2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;

3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);

4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);

5. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

**Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:**

• поддерживать дома четкий распорядок дня;

• выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);

• автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);

• отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);

• сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;

• оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);

• не запрещать действие ребенка в категоричной форме;

• не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);

• не приказывать, а просить (но не заискивать);

• не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.

• Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

• Делить работу на короткие периоды. Использовать физкультминутки.

• Снизить требования к аккуратности в начале работы.

• Сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.

• Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

• Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.

• Предоставлять возможность выбора.

• Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

**Ограничения:**

1. Не позволяйте ребенку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона. Старайтесь, чтобы телевизор в комнате, где находится малыш, был выключен.

2. Не разрешайте ребенку играть в компьютерные игры.

3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест (крупные магазины, рынки, театры) – они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.

4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

**Как играть с таким ребенком?**

Подбирая игры, особенно подвижные, необходимо учитывать особенности детей: дефицит внимания, двигательная активность, импульсивность, быструю утомляемость, неумение длительное время подчиняться групповым правилам. В игре трудно дождаться своей очереди и считаться с интересами других. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

• «Найди отличие». Ребенок рисует несложную картинку (котик, домик) 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 меняются местами.

• «Ласковые лапки». 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточка, бусы, вата. Все выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; родитель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «звере» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.

• «Кричалки-шепталки-молчалки» 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную руку — «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться; на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на одном месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует молчалками.

• «Час тишины и час можно».

• «Давайте поздороваемся»: 1 хлопок — здороваемся за руку, 2 хлопка – плечиками, 3 хлопка — спинками.