**МБДОУ ТАЦИНСКИЙ Д/САД «КОЛОКОЛЬЧИК»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «**[**ВАШ РЕБЕНОК ГИПЕРАКТИВНЫЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ?**](http://detsad54arm.ru/wp-content/uploads/2020/11/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%92%D0%B0%D1%88-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BA-%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9.-%D0%A7%D1%82%D0%BE-%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-1.pdf)**»**

   В последние годы количество гиперактивных детей все более возрастает и родители и воспитатели все чаще задают себе вопрос; «Гиперактивен ли мой ребенок?».  Думаю, что этот вопрос волнует и некоторых из вас

Вы зашли в магазин и видите маму с ребёнком, который бегает между стеллажами и опрокидывает пакеты с продуктами. Что вы думаете в этот момент – это гиперактивный ребёнок или родители его плохо воспитывают?

**«Синдром дефицита внимания и гиперактивности»** характеризуется повышенной двигательной активностью и проблемами с вниманием и усидчивостью. Больше половины случаев сопровождается расстройствами поведения и эмоциональной нестабильностью ( по данным медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им.Сербского).

Дети с такими нарушениями плохо адаптируются в социуме:

* «плохое» поведение в садике;
* конфликты со сверстниками на детских площадках;
* проблемы с успеваемостью в школе;
* сложности с поведением на уроках (попробуй усиди на месте, сложа руки, целых 40 минут, когда за окном столько интересного, а в голове – туча мыслей, и все – не об учёбе);
* нежелание и неумение самостоятельно выполнять домашнюю работу

**Сколько таких детей в мире?**

По данным эпидемиологических исследований в разных странах, разброс частоты встречаемости данного расстройства от 1-3% до 24-28 %.

По возрасту это примерно 5% среди детей до 18 лет, 6% – среди детей школьного возраста, 3% среди подростков.

**Гиперактивный ребенок: что делать и чего ждать родителям?**

Предположим, обследование подтвердило ваши подозрения и у вашего ребенка действительно синдром гиперактивность. Как воспитывать гиперактивного ребенка? Главный момент — не впадайте в панику. Такие дети обладают уникальными способностями, а если правильно заниматься с ними, то и потенциальными возможностями. Для того чтобы развить у особенных гиперактивных детей умения и навыки, которыми они ранее не обладали, необходим такой же особенный родительский подход:

1. **Во-первых,** постарайтесь смягчить любые проявления агрессии. Импульсивность и драчливость имеют непреднамеренный характер у таких детей. Объясните вашему чаду, что агрессивные действия разрушительны и вредны и что их нужно сдерживать. Расскажите ребенку, что приносить извинения за причиненный вред – это первая необходимость. Агрессивное поведение необходимо исправлять сразу, как только заметите его, чтобы защитить ребенка от взаимных обид среди сверстников и психологических травм из-за драк, споров или оскорблений.
2. **Во-вторых,** не воспринимайте гиперактивность ребенка как свою вину. Причин гиперактивного поведения может быть масса и практически все они не зависят от родителей, а потому вместо терзаний чувством вины лучше заняться поиском решения возникшей проблемы.
3. **В-третьих,** гиперактивные особенные дети нуждаются в разнообразной поддержке и помощи квалифицированных и любящих взрослых – задействуете усилия всей заинтересованной группы людей: воспитателей, преподавателей, психологов. И помните, что традиционные методики воспитания необычных детей, как правило, неэффективны.
4. **В-четвертых**, не вешайте ярлыки и противодействуйте этому в обществе. Ярлык «плохое поведение», а за ним «плохой ребенок», возникающие из-за нестандартного поведения отпрыска, провоцируют его на еще большие проступки, агрессию и неадекватное поведение – малыш привлекает внимание взрослых. Ярлыки усугубляют антисоциальное поведение и нивелируют все цели воспитания: сформировать личность, которая сможет быть счастливой в учебе, работе и личной жизни.
5. **В-пятых,** гиперактивного ребенка делает более спокойным и уравновешенным тесное общение с родителями. Ласковый и понимающий подход к чаду способен сдержать его вспыльчивость, и помочь сконцентрировать внимание на каком-либо занятии. Это может быть время, проведенное наедине с малышом, чтение сказок, беседы, совместное прослушивание тихой и спокойной музыки, ласковые объятия и постоянный визуальный контакт.
6. **В-шестых**, гиперактивные дети практически всегда нуждаются в квалифицированной помощи специалиста по воспитанию или психолога. Эти специалисты помогут ребенку избавиться от негатива и заниженной самооценки, возникшей из-за неприятия его в воспитательном или учебном заведении (сад или школе). Часто ребенок все делает назло только потому, что не находит понимания у своего близкого окружения, а потому родителям тоже не мешает посетить психолога, чтобы научиться формировать альтернативную наказаниям форму поведения в ответ на агрессию, импульсивность и непослушность ребенка.
7. В-седьмых, для гиперактивных детей очень важна среда, в которой они находятся. Составьте список мест и ситуаций, в которых ребенок чувствовал себя комфортно и был спокойным. Обращайте внимание на то, как влияют на его поведение сверстники. Исключите из круга общения детей, которые усугубляют импульсивность и агрессию вашего отпрыска. После анализа попытайтесь устроить его окружение и стиль жизни в соответствии с этим списком.
8. **В-восьмых,** у вас есть шанс воспитать из гиперактивного ребенка одаренного и талантливого взрослого. Невнимание у таких детей часто переходит в гипервнимание, а интенсивной концентрацией могут похвастаться далеко не все дети и взрослые. Также во многих профессиях очень важны способности фантазировать, воображать и замечать детали, что свойственно детям с гиперактивным поведением. Ребенок, неспособный проводить время впустую, может вырасти и стать трудоголиком. Миф о том, что гиперактивность предполагает лень, не выдерживает ни одного исследования в этой области.

Помните, что не существует единого руководства по обучению и воспитанию гиперактивных детей. Любая методика индивидуальна и должна пересматриваться при отсутствии реакции ребенка.

**Специфика воспитания гиперактивного ребенка**

Гиперактивные особенные дети видят мир по-другому, реагируют на него не так, как все и решают возникшие задачи и трудности иначе. Эти отличия требуют специфического подхода к обучению и воспитанию гиперактивных детей.

**Что делать, если ребенок рассеянный?**

Почти невозможность гиперактивного ребенка сосредоточиться приводит к нестабильному интересу к занятиям и отсутствию концентрации на каком-то одном предмете. Постоянная рассеянность ребенка требует выполнения психологического закона трехкратного «Н»: короткие, но частые наставления, награды, напоминания.

Несколько советов по борьбе с рассеянностью детей:

* Старайтесь всегда, разговаривая с ребенком, устанавливать зрительный контакт.
* Используйте короткие фразы, обращаясь к малышу, как правило, у детей с гиперактивностью страдает аудиальная память. Просите ребенка повторять то, что вы сказали, а не ограничиваться односложными ответами.
* Говорите четко, ясно, прямо и единожды: «Перестань прыгать/бегать/кричать». Используйте не абстрактные фразы вроде «убери в комнате», а конкретные: «убери книги на место», «убери игрушки в ящик». Задания должны быть ясными и последовательными.
* Ставьте задачи поочередно и постепенно, проверяя выполнение предыдущей. Ребенок может не запомнить все задания, высказанные одновременно: «Иди в комнату, умойся, переодень футболку, сделай домашнее задание…».
* Попробуйте дробить домашние задания на небольшие задачи. Можно начать выполнять работу вместе, а затем отойти и иногда подходить с предложением помощи или совета.
* Говорите с отпрыском лично. Не кричите из кухни «Иди обедать!», если дитя во что-то играет. Присоединитесь к игре, и при первом удобном моменте позовите его к столу. Гиперактивность не означает упрямство или глупость, просто ребенку сложно быстро перейти от своих действий к вашим.
* Для привлечения внимания ребенка и его концентрации можно использовать нестандартный подход: игры, рассказы, юмористические приемы, интересные жесты, мимику, прикосновения.
* Ребенок нуждается в порядке, тем более – гиперактивный, поэтому навсегда исключите беспорядок там, где вы живете.
* Старайтесь держать отпрыска в поле зрения и слуха. Гиперактивным детям очень легко найти отвлекающий объект, поэтому им нужно постоянно помогать концентрироваться на конкретной задаче.
* Хвалите и благодарите детей за выполненные задания. Будет это словесная похвала или материальное вознаграждение – решать вам.

**Как воспитывать импульсивного ребенка?**

Поведение гиперактивных детей зависит от импульса, они не могут спрогнозировать последствия, поэтому будьте готовы к тому, что ребенок может попадать в несчастные случаи.

Рекомендации, как бороться с импульсивностью:

* Приучите вашего ребенка считать в уме, например, до десяти, и только после этого что-либо делать. Попробуйте объяснить отпрыску, что есть действия и их последствия, и это всегда нужно учитывать. Воспитайте в отпрыске способность представлять себя на месте другого человека. Закрепляйте привитые навыки на практике.
* Давайте возможность отпрыску делать выбор. Принятие решения заставляет его остановиться и не поступать импульсивно. Вопрос может быть, например, таким: «Какие задания ты бы сделал в первую очередь: по математике или русскому языку?»
* Доверьте ребенку заботу о домашнем питомце, чтобы воспитать эмпатию, мягкость, чуткость, умение присматривать за живым существом.
* Помните, что рядом с импульсивным ребенком не может находиться такой же воспитатель – это абсолютно недопустимо. Работайте над собой, в первую очередь, будьте мудрее в любой ситуации. Вашему ребенку не на кого больше положиться, кроме вас.
* Заранее продумывайте, чем занять ребенка во время вынужденного ожидания, например, в очереди. Это могут быть мысленные игры или словесные, книга, ваш интересный рассказ.

**Как конструктивно использовать избыточную энергию ребенка?**

Бесцельные движения, беспокойство, постоянная суета детей с гиперактивностью вынуждают их родителей постоянно и без устали присматривать за ними. Главная родительская задача – применить избыточную энергию ребенка в конструктивном русле.

Рекомендации по борьбе с повышенной моторикой гиперактивного отпрыска:

* Вы должны научить ребенка полностью расслабляться, например, с помощью спокойной музыки, дыхательных упражнений или медитации.
* Ваш отпрыск должен уважать личное пространство окружающих его людей.
* Обустройте ваше жилье так, чтобы ребенок чувствовал себя в нем комфортно. Учтите, в доме вряд ли когда-нибудь будет идеальный порядок, не ждите от гиперактивного ребенка слишком многого.
* Воспитайте в ребенке умение внимательно слушать и не перебивать.
* Сохраняйте стабильность и систематичность методов воспитания. Попустительство может разрушить результаты годами внедряемой концепции.

**Чего делать нельзя при воспитании гиперактивных детей?**

Существует несколько «золотых» правил, указывающих родителям, чего избегать и чего категорически делать нельзя при воспитании гиперактивных детей:

* Не используйте слово «нет» в разговоре с ребенком. Попробуйте строить фразы так, чтобы в них не было запретов через отрицание. Например, вместо запрета «не ходи по газону» скажите «иди по дорожке».
* Не читайте длинных нотаций. Запрещайте коротко и понятно.
* Не наказывайте. Наказания только злят гиперактивного ребенка, он не способен понять, за что его наказали.
* Не используйте слово «плохо» в высказываниях по поводу поведения отпрыска. Вместо «не делай этого» используйте «мы вместе сделаем правильно».
* Забудьте о негативе и скандалах. Это касается отношения к ребенку, к себе и к ситуации.
* Не отдавайте малыша в секции или кружки, чтобы там направили его энергию в нужное русло. Дети с гиперактивностью не могут выдержать повторения в любом их виде. Составьте график «выплескивания энергии» для ребенка дома, если нет возможности нанять индивидуального тренера.
* Не забывайте о безопасности гиперактивного ребенка, ведь для него получить ссадины, порезы или синяки — пустячное дело.
* Не пытайтесь исправить ошибки во время усердного выполнения задания, это может сбить увлеченность малыша.
* Не допускайте переутомления ребенка (телевизор, компьютер, магазины, рынки и т.п.).
* Не предъявляйте к дитю завышенных требований.
* Не заставляйте отпрыска есть через силу.
* Не забывайте говорить малышу о том, как вы его любите.

Заниматься воспитанием гиперактивного ребенка чрезвычайно сложно, возможно, порой вы будете чувствовать, что это он управляет вами, а не вы им. Но всегда помните: особенные дети не хуже всех, они просто другие. Развивайтесь, постигайте нестандартные методики воспитания и однажды поймете, что не только вы делаете своего отпрыска лучше, но и он вас.

\