***Консультация для родителей:***

***«Гиперактивный ребёнок»***

инструктор ФК

Сомова Е.О.

|  |
| --- |
| В последнее время все больше и больше родителей сталкиваются с термином "гиперактивность". Им приходится слышать это слово от воспитателей в детском саду, детских неврологов, учителей, психологов и даже случайных прохожих, наблюдающих за поведением ребенка. Очень часто подобный "ярлык" вешается без разбора на любого, просто активного, ребенка. Давайте же вместе разберемся, что конкретно подразумевается под этим "диагнозом" – гиперактивность.    **Большинство специалистов-психологов выделяют следующие признаки гиперактивности:**     1. Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать, то есть даже если малыш устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит. 2. Для такого малыша характерны резкие смены настроения. Часто бросается на пол, у него так называемая "сухая" истерика – только крик, без слез. Успокоить ребенка в этот момент практически невозможно. 3. Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно. 4. Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если малыш все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпаясь посреди сна. 5. Основная жалоба родителей таких детей – это то, что ребенок - неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно. 6. Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.   При взаимодействии с гиперактивными детьми родители, как правило, испытывают много трудностей.  Одни пытаются жесткими мерами бороться с "непослушанием" ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов.  Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки.  Однако во всех вышеперечисленных случаях родители неспособны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношениях с ребенком, поэтому их действия мало эффективны.    **Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного ребенка являются:**     1. Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом. 2. Недостаток твердости и контроля воспитания. 3. Неумение воспитать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.     **Что же делать?**     1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. 2. Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком. 3. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка). 4. По-возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению. 5. Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться. 6. Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.   Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности.  Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт.  Ну и самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.  Ребенку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков. Любят, просто потому, что Он есть в их жизни.  Почаще говорите об этом своим детям!  ***Картотека малоподвижных игр***  **«Слушай  хлопки»**  Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.  Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки  в стороны) или какую либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.  **«Замри**»  Цель: развитие внимания и памяти.  Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе,  на которую пришлась остановка в музыке. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.  **«Слушай команду»**  Цель: развитие внимания, произвольности поведения.  Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом, внезапно музыка прекращается все останавливаются, и слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например, «Положите правую руку на плечо соседа») и тот час же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводиться до тех пор, пока, группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задания.  Игра поможет воспитателю сменит ритм действия расшалившихся ребят, а детям успокоиться и без труда переключиться на другой спокойный вид деятельности.  **«Дракон»**  Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.  Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник «голова», последний - «хвост». «Голова» - должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.  **«Воздушный шарик»**  Цель: снять напряжение, успокоить детей.  Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становиться все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите ох друг другу».  Упражнение можно повторить три раза. |
|  |