

## Консультация для родителей на тему:

### «Гиперактивный ребенок в старшем дошкольном возрасте».

01.12.2016

Подготовила консультацию воспитатель старшей группы Путятина С.В.

Гиперактивность - существенная проблема в педагогике. Чаще всего гиперактивности подвержены дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста, так как именно этот период связан с возрастающей интеллектуальной нагрузкой и повышенным требованиям к усидчивости и концентрации внимания. Когда в жизни ребенка появляется систематическая и долговременная деятельность, гиперактивность начинает проявляться особенно ярко.

#### Основные признаки гиперактивности у детей:

- Неусидчивость, ненужные движения ног и рук.
- Не умение спокойно сидеть, когда это необходимо.
- Посторонние предметы легко отвлекают его внимание.
- Не может дождаться своей очереди (в игре с детьми, на занятиях, во время прогулок или праздников и в других ситуациях).
- Отвечая на вопрос, не думая и не выслушав его до конца.
- Ребенку тяжело быть внимательным во время игры или выполнения задания.
- Постоянно переходит от одного незаконченного дела к другому, при этом не всегда доводит их до конца.
- Не умеет играть спокойно и тихо.
- Слишком разговорчивый.
- Мешает другим детям (или взрослым) заниматься своими делами.
- Ребенок ведет себя так, как будто не слышит то, о чем ему говорят.
- Постоянно теряет свои вещи.

#### Все эти признаки можно объединить в три составляющие:

- Излишняя гиперактивность.
- Плохо управляемая импульсивность.
- Рассеянность, трудности с концентрацией внимания.

### Советы родителям с гиперактивными детьми:

- Все усилия родителей должны быть направлены на укрепление здоровья ребенка и правильное обращение с ним.
- **В отношениях с ребенком всегда поддерживайте его** (когда он этого заслуживает), замечайте его успехи. Старайтесь не употреблять слов "не надо", "нельзя". Разговаривайте всегда спокойно, мягко и сдержанно.
- Давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить. После того, как он закончит можно приступать к следующему.
- Поощряйте ребенка к занятиям, требующим концентрации внимания.
- Установите ребенку четкий распорядок дня.
- Избегайте большого скопления людей (можно повременить с гостями и многолюдными праздниками).
- Следите, что ребенок играл только с одним другом, а также избегайте шумных, беспокойных друзей в его компании. Оберегайте ребенка от усталости, так это приводит к росту гиперактивности и снижению самоконтроля.
- **Необходимо предоставлять ребенку достаточно возможностей** расходовать избыточную энергию. Полезна любая физическая активность на свежем воздухе (прогулки, бег, спортивные игры, физические упражнения на спортивной площадке и др.).
- Старайтесь всячески повышать самооценку ребенка, так как из-за дефицита внимания он может неправильно понимать обращенную к нему информацию или указания, поэтому взрослые непрерывно ему делают замечания. Это способствует занижению самооценки ребенка и ощущению, что он все делает неправильно. Ищите, за что можно похвалить вашего ребенка. Сразу же, без промедления, хвалите и вознаграждайте его за хорошее поведение и поступки.
- В вопросах дисциплины всегда будьте последовательны.
- Поддерживайте ребенка во всем, что у него хорошо получается. Особенное внимание уделяйте тем успехам ребенка, которые не относятся к школе и интеллекту (например, в

спорте, в любимом увлечении и т.д.). Помните, такому ребенку играть и двигаться не менее важно, чем учиться.

- Когда ребенок выполняет домашнее задание, рядом не должно быть ничего, что могло бы отвлечь его внимание.

- **Помните, что гиперактивность - это своего рода болезнь**, проявляющаяся в дефиците внимания и низком уровне саморегуляции. Процессы нервной системы, отвечающие за возбуждение и торможение, работают не так слаженно, как у спокойных детей. Поэтому не вините ребенка в таком поведении, а помогите ему научиться контролировать себя.

- Необходимые поощрения нужных действий, постоянная похвала за желаемое поведение. К сожалению, многие родители забывают или не хотят хвалить ребенка, а используют только один способ педагогической коррекции, который, по их мнению, является самым эффективным, - наказание. К словесному наказанию следует прибегать очень осторожно и никогда не использовать физическое.

- **Для гиперактивного ребенка очень важным фактором оздоровления является сон и полноценное питание. Сон для детей до 12 лет должен составлять 12-14 часов в сутки. Дневной отдых - обязателен.** Если ребенок не может заснуть днем, то желательно, чтобы он, хотя бы полежал в затемненной комнате. Это тоже отдых для нервной системы. У ребенка могут быть проблемы из-за постоянного недосыпания, усталости.

- Если ребенок проявляет неадекватную реакцию на поднятую руку (боится, что его ударят), это красноречиво свидетельствует о том, что родители обращаются с ним жестоко. Энурез, проблемы со сном, страх перед темной комнатой зачастую являются последствиями неправильного обращения взрослых с гиперактивным ребенком. Ребенок не виноват в своей гиперактивности. Поэтому задача педагогов и родителей помочь ему, не унижая его достоинства и не травмируя психологически.

- Взгляды родителей на проблему гиперактивности очень разные: некоторые борются правильно, укрепляя нервную систему ребенка, а другие считают, что с годами все пройдет само собой. Да, действительно, лет через 30-35 он станет лучше, но потеряно будет основное - обучение в школе не даст нужных результатов, а заниженная самооценка и асоциальность наложат страшные отпечатки на психику такого человека.

- Уже наблюдается миграция гиперактивных учащихся из школы в школу. Изменение окружения предоставляет нервной системе дополнительную нагрузку. Надо бороться с

проблемой, а не бежать от нее. Состояние здоровья и поведение ребенка не улучшатся от изменения окружения. А решение родителей перевести ребенка в другую школу говорит о том, что они считают, будто именно школа виновата во всем. Надо быть реалистами и понимать, что все далеко не так. Ведь родители наблюдают за особенностями поведения своего ребенка с детства и знают, что и как было, и как есть.

- **Ребенок должен как можно меньше смотреть телевизор.** Известно, что телевизор негативно влияет на нервную систему детей. День без телевизора – и ребенок более уравновешенный, спокойный.

- Учите ребенка анализировать, что для него опасно, какие могут быть последствия. Не пытайтесь управлять ребенком с помощью крика и силы.

***Подробнее информацию можно узнать на следующих сайтах или книгах:***

<http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/maternity/hyperactive-child-the-signs-of-hyperactivity-in-children-and-what-should-parents-do/>

<http://nibsi.ru/detishki/560-giperaktivnyy-rebenok-chto-delat-roditelyam-sovety-psihologa.html>

Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 20

Гиперактивный ребёнок. Как найти общий язык с непоседой / Гульнара Ломакина., Москва, Центрполиграф, 200901. - 96 с.

Мочалова И.В. Портрет гиперактивного ребенка в деталях. Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье. 2003 г. - №1 - С. 20.

Добсон Дж. Непослушный ребенок. Практическое руководство для родителей. - М.: Пенаты, 1992. - 52 с.

Безруких М.М. Ребёнок - непоседа. - М., 2001