

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад № 4
«Малыш» городского поселения Терек» Терского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

**Консультация для родителей
на тему: «Гиперактивность у детей
дошкольного возраста»**

Педагог-психолог: Пашенцева А.А.

2022г.

Тема: «Гиперактивность у детей дошкольного возраста»

В последние годы мы часто сталкиваемся с понятием «*гиперактивный ребенок*». Причем данное понятие применяется как к детям с особым темпераментом, так и детям имеющим патологию и нуждающихся в коррекционной работе. Как же определить действительно ли у ребенка синдром дефицита внимания с гиперактивностью или он просто активный малыш?

Активный ребенок:

- В основном проводит время "не сидит на месте", склонен к активным играм, не любит пассивные игры (пазлы, конструкторы, мозаику), однако если его заинтересовать - может и рисовать, и собирать пазл и даже с мамой почитать.
- Речь активная, несущая большой объем информации с огромным количеством вопросов.
- Для таких детей не характерны проблемы со сном, засыпанием и пищеварением.
- Такой ребенок активный не везде. Он четко дифференцирует, где можно быть активным и шаловливым, а где лучше сидеть спокойно.
- Ребенок не проявляет агрессии. Однако, в пылу конфликта может наподдать обидчику, при этом сам конфликт не провоцирует и старается его всячески избежать.

Гиперактивный ребенок:

- Такой ребенок непоседлив, находится в постоянном движении, быстрая смена деятельности, редкие игрушки надолго привлекают внимание, в силу своего поведения склонен к быстрой утомляемости, которая приводит к плачу и истерике.
- Речь таких детей такая же торопливая, как и движения. Задает много «пустых» вопросов, ответы на которые не слушает.
- Родители гиперактивных детей часто жалуются на плохой сон детей, испытывают сложности при засыпании. Для детей свойственны проблемы и с пищеварением, нередко аллергические реакции.
- Ребенок кажется, плохо воспитанным не реагирует на замечания, запреты и ограничения. Нет дифференциации поведения в зависимости от места и окружения.
- Такой ребенок задирист и конфликтен, не способен контролировать свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни.

Следующий вопрос, на который предлагается ответить. Каковы же причины гиперактивности у детей?

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.

Довольно часто причиной гиперактивности у детей является следствие тяжелых родов либо проблемы и травмы в грудничковом возрасте. Особое внимание следует уделить детям, родившимся в результате кесарево сечения, детям на искусственном вскармливании, имевшие маленький вес при рождении и плохо его набирающие, деткам, родившимся раньше срока либо получившие родовые травмы. Нельзя упускать из внимания и особенности современной жизни, а именно ее темп, требования, эмоциональную напряженность взрослых и экологию. В связи с этим, с каждым годом количество гиперактивных детей растет, а при таком темпе, это станет нормой нашей жизни. Безусловно, не все дети, входящие в группу риска станут гиперактивными! Даже такое состояние можно подвести к норме, научиться взаимодействовать с ребенком, а самому малышу научиться контролировать себя.

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности? Распорядок дня и система.

К этому пункту относится и комфортная психологическая обстановка в семье, и четкий распорядок дня (*включая прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу*). Родителям так же необходимо активно включиться в работу и смотреть за стабильностью своего эмоционального состояния (быть последовательными, спокойными, составить четкий режим дня, чтобы никуда не опаздывать, выдерживать размеренный темп).

Родители должны помнить:

- То, что ребенок такой активный он не виноват и ему очень трудно себя контролировать, а наказывать и ругать абсолютно бесполезно. Такое родительское поведение приведет лишь к появлению у ребенка чувства вины, снижению самооценки.
- Следует научить ребенка самому контролировать себя и свои эмоции, направлять свою энергию на созидание, строительство, выплескивая свои негативные эмоции на неживые существа и предметы (купите боксерскую грушу, мягкий мешок, покажите, что можно бить палкой по земле, а не по животным и растениям).

- При всей, казалось бы, строгости родители должны помнить, что излишняя требовательность или мягкость ни к чему хорошему не приведут. Дети должны четко понимать рамки, правила, алгоритм действий в различных ситуациях, излишняя вседозволенность приведет лишь к отягощению ситуации, как и излишняя строгость.

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

- Необходимо избегать переутомления ребенка, ограничить использования гаджетов, телевизора.

В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- Нельзя упускать из вида минимальную спортивную активность ребенка, не говоря уже о спортивных секциях, где ребенка учат направлять свою энергию, уметь ждать.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному ребенку больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть, то не заставляйте его!

- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Безусловно, работа с психологом должна быть в работе с гиперактивным ребенком, который научит, расслабляется, задействовать альтернативные сенсорные ощущения.

- И, пожалуй, самое главное: родители должны говорить, что маленький непоседа любим и вместе вы все решите!