Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 МАДОУ «Детский сад № 92»

 ***«Гиперактивный ребёнок в детском саду и дома»***

 **Советы родителям**

 **Подготовила**: воспитатель

 Высшей квалификационной

 категории

 Журавлёва Елена Александровна

 Березники 2020 г.

**Гиперактивность** – это состояние, при котором активность и возбудимость ребёнка превышает общепринятые нормы и становится не просто проявлением темперамента, а проблемой для самого ребёнка и окружающих.

В последнее время всё больше и больше родителей сталкиваются с термином «гиперактивность». Им приходится слышать это слово от воспитателей в детском саду, детских неврологов, психологов и даже случайных прохожих, наблюдающих за поведением ребёнка. Очень часто подобный «ярлык» вешается без разбора на любого, просто активного, ребёнка. Давайте же вместе разберёмся, что конкретно подразумевается под этим «диагнозом» - гиперактивность.

**Большинство специалистов – психологов выделяют следующие признаки гиперактианости:**

1.Ребёнок 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 ребёнка характерны резкие смены настроения. Часто бросается на пол, у него так называемая «сухая» истерика – только крик, без слёз. Успокоить ребёнка в этот момент практически невозможно.

3.Ребёнок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задаёт миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается.

4.Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его.

5.Ребёнку сложно доводить до конца начатое дело, даже если оно ему интересно.

6.Ребёнка невозможно вовремя уложить спать, а если ребёнок всё – таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпается посреди сна.

7.У гиперактивных детей часто имеются кишечные расстройства (запоры или диарея). Не редки всевозможные аллергии.

8. Основная жалоба родителей таких детей – это то, что ребёнок - неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведёт себя одинаково активно.

9. Гиперактивный ребёнок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию – дерётся, кусается, толкается, причём пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.

10.Для гиперактивного ребёнка характерны следующие общие черты: невнимательность, сверхактивность (вербальная, умственная) и импульсивность.

**Двигательная расторможенность:**

1.Постоянно ёрзает;

2.Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается на стуле, или в кресле беспокойно).

3.Часто совершает резкие движения.

4.Очень говорлив.

5.Быстрая речь.

Если в возрасте до 7 лет проявляются 8 из перечисленных моментов, требуется консультация специалиста. Необходимо сначала проконсультироваться с психологом, а потом уже обращаться к невропатологу. Важно не перепутать проявление гиперактивности с различными органическими заболеваниями, а так же с темпераментом холерика.

**При взаимодействии с гиперактивными детьми**  родители, как правило, испытывают много трудностей. Одни пытаются жёсткими мерами бороться с «непослушанием» ребёнка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жёсткую систему запретов.

Другие, устав от бесконечной борьбы с ребёнком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребёнка необходимой поддержки.

Третьи, слыша в детском саду, и в других общественных местах непрекращающиеся упрёки и замечания в адрес своего ребёнка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии.

**Основными ошибками взрослых при воспитании гиперактивного** **ребёнка являются:**

1.Недостаток эмоционального внимания, подменяемого физиологическим уходом.

2.Недостаток твёрдости и контроля воспитания.

3.Неумение воспитывать навыки управления гневом, так как чаще всего сами не обладают этим навыком.

**Что делать?**

1.С гиперактивным ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребёнком задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, приподнятого тона.

2.Гиперактивный ребёнок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединиться к настроению взрослого.

3.Родительские эмоции захлеснут его и станут препятствием для эффективных действий.

4.Соблюдение дома чёткого распорядка дня – ещё одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребёнком.

5.По – возможности такого ребёнка оградить от длительных игр с компьютером, от просмотра телевизионных передачь, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.

6.Гиперактивному ребёнку полезны прогулки перед сном. А свежий воздух помогут ребёнку успокоиться.

7.Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, что бы сгладить напряжение и дать ребёнку возможность реализовать его потребности.

8.Работать с ребёнком в начале дня, а не вечером. Делить работу на короткие периоды, используя физкультминутки.

Как правило, ребёнок проявляет признаки гиперактивности в гораздо меньшей степени, оставаясь со взрослым. Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьёз, они становятся менее гиперактивными.

Хорошо зарекомендовал себя при гиперактивности у детей метод песочной терапии. Ну и самое – главное гиперактивным детям особенно необходимо уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

Ребёнку жизненно важно знать и чувствовать, что мама и папа любят его таким, какой он есть, независимо от его поведения и поступков.

Следите за своей речью, говорите спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребёнка, не унижайте его. Если же вы сердитесь, объясните ребёнку почему. Осуждайте не самого ребёнка, а его поступки

**Литература.**

1.Арцишевская И.Л. «Работа с гиперактивными детьми в детском саду». – М.: Книголюб, 2011 г.

2.Выготский Л.С. «Педогагическая психология» под ред. В.В. Давыдова. – М.: Астрель: Люкс, 2005 г.

3.Горячева Л. «Дети – катастрофы». «Как помочь гиперактивному ребёнку». 2008 г.

4.Монина Г.Б. «Гиперактивные дети» 2015 г.

5. Брязгунов И.П., « Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях».