***Консультация для родителей.***

***Гиперактивный ребенок. Что делать?***

Часто родители сталкиваются с тем, что их ребенку очень трудно усидеть на одном месте, он много двигается, суетится, вертится, очень громко говорит, часто мешает другим детям и взрослым. Такие дети часто неловки в своих движениях, у них слабая координация, слабый мышечный контроль. Такому ребенку очень трудно сосредоточиться на чем-то одном, он легко отвлекается, задает очень много вопросов, пытается заниматься несколькими делами одновременно (задает вопросы, но не ждет ответ, а задает еще какой-нибудь или начинает заниматься другими делами ), может начать играть в какую-нибудь игру, а затем переключиться на что-то другое. Все это происходит за небольшие промежутки времени , ребенок постоянно что-то делает, хватает, роняет и т.д. Иногда кажется, что энергии этого ребенка хватит на нескольких детей. Таких детей называют гиперактивными. Наиболее вероятно, что с первыми признаками повышенной активности родители могут столкнуться до 6-7 лет.

**Основные признаки гиперактивности**

-расстройство (дефицит) внимания

-импульсивность

-двигательная расторможенность

Родители замечают, что их ребенок может сосредоточиться на отдельных формах активности всего на несколько мгновений, а затем переключается на другую деятельность. Эти дети очень отвлекаемы, они реагируют на минимальный раздражитель, будь это звук или какое-нибудь движение. Очень часто испытывают трудности в учебе, в поведении. Все это связано с затруднениями в сосредоточении внимания, в восприятии зрительных, слуховых, иногда тактильных образов. Двигательная несогласованность вызвана недостаточной координацией связи глаза-руки, что сказывается на неспособности легко и правильно писать. Все эти трудности неизбежно приводят к формированию низкой самооценки и раздражительности у ребенка. Многие взрослые нетерпеливы при общении с такими детьми, не доверяют им, не могут спокойно выдержать их поведение. Они пытаются успокоить ребенка, подавить его психическую и физическую активность. Очень часто применяют физические наказания, которые не оказывают положительного влияния на ребенка. В результате этого он становится более раздражительным и агрессивным и менее управляемым. Ребенку, который лишен возможности проявлять свои чувства и эмоции, трудно быть спокойным и сосредоточенным, ему трудно концентрировать внимание. У детей с повышенной активностью слабо развиты навыки социального взаимодействия, у них мало друзей-сверстников и затруднено общение со взрослыми.

**Ошибки, с которыми сталкиваются родители:**

* Разность подходов в воспитании в семье (бабушки, дедушки, папы и мамы).
* Недостаток эмоционального тепла.
* Отсутствие знаний и навыков управления агрессией, и неумение привить их детям.
* Непоследовательность требований предъявляемых ребенку.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ**

**С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ.**

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (*Окрики возбуждают ребёнка.*)
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывается на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (*гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта* *наиболее подвержены травмам).*

*Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных рекомендаций*.

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ   
ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ**

**ДЕТЬМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.**

Прежде чем начинать коллективные игровые занятия, желательно провести несколько индивидуальных тренировочных занятий с детьми. В этом особенно нуждаются дети расторможенные, заторможенные, чрезмерно застенчивые и дети с плохой координацией движений.

При проведении индивидуальных занятий можно использовать следующие игры и упражнения.

1. **Для развития произвольности**:

* «Да» и «нет» не говори»
* «Летает – не летает»
* «Съедобное – несъедобное»
* «Запретное движение»
* «Запретное слово»: ребёнок вслед за воспитателем повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;
* «Раз – два – три – говори!»
* «Море волнуется».

**2. Для развития внимания и памяти:**

* «Что исчезло?»: воспитатель ставит на стол 10 игрушек. Ребёнок рассматривает их и закрывает глаза. Воспитатель убирает одну игрушку. Ребёнок открывает глаза и определяет «что исчезло»;
* «Что изменилось?»: игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами;
* «Внимание – рисуй!»: воспитатель показывает ребёнку в течение 2 секунд несложный рисунок (см.: *Никитин Б*. Развивающие игры.–М., 1985). Затем рисунок убирают, и ребёнок рисует его по памяти;
* «Слушай хлопки»:педагог договаривается с ребёнком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка – стоять на одной ноге (как аист), три хлопка – прыгать (как лягушка);
* «Игрушку рассмотри, а потом её опиши»;
* «Запомни и повтори движения»: взрослый показывает три разных движения, ребёнок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения;
* Работа за столом на листах: «Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.

**3. Для развития моторики и координации движений:**

* «Бирюльки»:на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальных;
* «Хождение по линии»: ребёнок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны;
* «Перекрёстные хлопки»: воспитатель и ребёнок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками взрослого о руки ребёнка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь педагога делает хлопок о правую ладонь ребёнка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью взрослого о левую ладонь ребёнка и обычные хлопки;
* «Робот»: взрослый говорит, что ребёнок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребёнок замирает в стойке «смирно». Далее педагог даёт ему команды, например: «Три шага вперёд, два шага направо, правую руку вперёд, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно»;
* любые пальчиковые или жестовые игры, которые у данного ребёнка вызывают затруднения.

**4. Для преодоления застенчивости:**

* «Незнайка»: ребёнку предлагают играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задаст взрослый, он должен сделать удивлённое лицо, пожать плечами и сказать: «Не знаю…»;
* «Зайка испугался»: ребёнок должен представить себя зайцем, который боится волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики;
* «Злой волк»: ребёнок при помощи пантомимики изображает злого и голодного волка;
* «Петушки»: ребёнок при помощи пантомимики изображает храброго петушка, гордого петушка, грустного петушка, весёлого петушка;
* «Вкусная конфета»: ребёнок должен представить, что его угостили вкусной конфетой, и показать, как он разворачивает, берёт в рот и медленно раскусывает её, при этом лицо его изображает удовольствие.