Составитель – Зонова Е.Г.,

педагог-психолог МАДОУ ЦРР –

детский сад, ул. Нефтяников

***Гиперактивность.***

***Информация для родителей.***

*Главное отличие ребенка живого, активного от гиперактивного, заключается в том, что гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. И на него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться.*

 Понятие **"*гиперактивность*"** включает в себя следующие признаки:

- Ребенок суетлив, никогда не сидит спокойно. Часто можно видеть, как он беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается.

- Ребенок не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивает без разрешения, ходит по классу и т.п.

- Двигательная активность ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно.

- Ребенок не может играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным.

- Ребенок всегда нацелен на движение.

Понятие **"*импульсивность*"** включает в себя следующие признаки:

- Ребенок часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы.

- Ребенок с трудом дожидается своей очереди, независимо от ситуации и обстановки.

- Ребенок обычно мешает другим, вмешивается в разговоры, игры, пристает к окружающим.

Говорить о гиперактивности и импульсивности можно только в том случае, если из перечисленных выше признаков присутствуют как минимум шесть и сохраняются они не менее шести месяцев.

 Одна из основных особенностей таких детей заключается в том, что они быстро переключают внимание с одного предмета на другой и с большим трудом могут сосредоточиться. Этому есть объяснение: центральная нервная система гиперактивного ребенка плохо справляется с новыми (увеличенными) нагрузками, как физическими, так и психическими.

**Постулаты при работе с гиперактивным ребенком.**

- Отвлечь ребенка от капризов.

- Поддерживать дома четкий распорядок дня.

- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).

- Задать неожиданный вопрос.

- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).

- Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.

- Не приказывать, а просить (но не заискивать).

- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).

- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).

- Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).

- Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.

- Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит)

**Общие рекомендации родителям**

 Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попытайтесь объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изо дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко.

   Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал.

 Вообще надо следить и оберегать таких детей от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

 Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями.

Например, ребенок начинает рвать обои (довольно распространенное проявление). Безусловно, следует остановить его и дать вместо этого какой-то ненужный листочек бумаги: "Попробуй порвать вот это, а когда перестанешь, собери все клочки в пакетик...". Или начинает бросаться игрушками, а воспитательница в ответ: "У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик".

  ***От питания зависит многое. В некоторых случаях оно может даже стать причиной развития синдрома, а в других усугубить течение болезни. В частности, если заболевание вызвано употреблением салицилатов и пищевых добавок, таких как консерванты и красители, то исключение их из питания приводит к значительному улучшению здоровья ребенка. Особенно опасными считаются красный искусственный краситель эритрозин и оранжевый - тартрацин. Они встречаются в некоторых видах соков, соусах, газированных напитках.***

Интернет –источник: http://medportal.ru/enc/psychology/childpsychology/12