

## Консультация для родителей: «Гиперактивность у детей дошкольного возраста»

Автор: педагог-психолог

Прокофьева О.И.

В последнее время все больше и больше родителей сталкиваются с термином "гиперактивность". Давайте же вместе разберемся, что конкретно подразумевается под этим "диагнозом" – гиперактивность.

Гиперактивность у детей - это сочетание симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью.

Четкие границы этого синдрома трудно провести, но большинство специалистов выделяют следующие **признаки гиперактивности**:

Ребенок находится в постоянном движении, ему крайне сложно себя контролировать.

1. Для такого ребенка характерны резкие смены настроения.
2. Ребенок быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них, часто убегает или отвлекается.
3. Часто не реагирует на обращение взрослого, хотя и слышит его.
4. Ребенку сложно доводить до конца начатое им дело, даже если оно ему интересно.
5. Ребенка невозможно вовремя уложить спать, а если ребенок все-таки заснул, то спит урывками, беспокойно, часто с криком просыпаясь посреди сна.
6. У гиперактивных детей часто имеются кишечные расстройства (запоры или диарея). Не редки всевозможные аллергии.
7. Основная жалоба родителей таких детей – это то, что ребенок - неуправляемый, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
8. Гиперактивный ребенок часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни, другие опасные предметы.

**Причинами** развития гиперактивности у ребенка в основном являются негативные факторы воздействия в период вынашивания плода:

- патологии во время беременности;
- родовые травмы и сложные роды;
- преждевременные роды или дефицит веса ребенка при рождении;
- неправильное питание и злоупотребление вредными привычками во время беременности;
- проведение родов с помощью кесарева сечения;
- неправильный образ жизни во время беременности.

**При взаимодействии с гиперактивными детьми** родители, как правило, испытывают много трудностей. Одни пытаются жесткими мерами бороться с "непослушанием" ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки. Третьи, слыша в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (что, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка). Однако во всех вышеперечисленных случаях родители неспособны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношениях с ребенком, поэтому их действия мало эффективны.

### **Что же делать родителям гиперактивного ребенка?**

1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с таким ребенком учебное задание, желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона.
2. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к настроению взрослого.
3. Родительские эмоции захлестнут его и станут препятствием для эффективных действий.
4. Соблюдение дома четкого распорядка дня – еще одно из важнейших условий продуктивного взаимодействия с гиперактивным ребенком.
5. И прием пищи, и прогулки, и выполнения домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же привычное для ребенка время.
6. Чтобы предотвратить перевозбуждение, ребенок должен ложиться спать в строго определенное время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).
7. По-возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере, и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих эмоциональному возбуждению.
8. Гиперактивному ребенку полезны спокойные прогулки перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно поговорить с ребенком наедине, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.
9. Родителям гиперактивных детей необходимо, в первую очередь, сосредоточить усилия на том, чтобы сгладить напряжение и дать ребенку возможность реализовать его потребности.
10. Неоценимую помощь гиперактивному ребенку оказывают релаксационные упражнения и упражнения на телесный контакт, очень полезен массаж. Они помогают ребенку лучше осознавать свое тело, а также контролировать двигательную активность.

Но самое главное - гиперактивным детям особенно необходима уверенность в безусловной родительской любви и принятии.

