

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №332» городского округа Самара.

Консультация для родителей

## **ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ**

**подготовила педагог-психолог Галкина С.В.**

Большинство детей дошкольного возраста отличается подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но в последнее время родители всё чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребёнке.

Гиперактивное поведение начинает появляться в большинстве случаев после четырёх лет. С гиперактивными детьми трудно наладить контакт, они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ёрзают, не стоят, а крутятся, не смеются, а хохочут, принимаются за дело и убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеяно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать.

Ребёнок не даёт покоя родителям – он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним всё время что-то случается.

Наряду с гиперактивностью в двигательной сфере у таких детей обычно обнаруживаются нарушения координации движений, несформированность мелкой моторики. У них возникают сложности при завязывании шнурков, застёгивании пуговиц, использовании ножниц, освоении навыков рисования и письма. Недостаточная сформированность координации движений ведёт к моторной неловкости, неспособности к спортивным занятиям и повышенному риску травматизма.

Показатели внимания таких детей подвержены существенным колебаниям. Они могут удерживать внимание до нескольких часов во время занятий и игр, с которыми им удаётся успешно справляться. Подобная избирательность внимания связана с заинтересованностью, увлечённостью и удовольствием от этой деятельности. Хуже всего гиперактивные дети выполняют задания, кажущиеся им скучными, неоднократно повторяющимися, трудными, не приносящими удовлетворения и не подкрепляемые поощрениями.

В результате биохимических исследований работы мозга таких детей было выявлено снижение метаболической активности в лобной и средней долях мозга, то есть в тех областях, которые ответственны за контроль поведения. Таким образом, не следует обвинять ребёнка в отсутствии желаний или волевых усилий («может, но не хочет!»), необходимо понять, что проблемы, связанные с его поведением,

являются результатом изменённой биохимической активности мозговых структур (хочет, старается, но не может!«).

### **Рекомендации для родителей гиперактивных детей:**

- нельзя допускать вседозволенности: ребёнку должны быть чётко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к минимуму;
- не «замечайте» мелкие шалости, сдерживайте раздражение и не кричите на ребёнка, так как от шума возбуждение усиливается. Говорите сдержанно, спокойно, мягко;
- хвалите ребёнка за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявляйте свой восторг, если он довёл какое-то дело до конца. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах;
- избегайте повторения слов «нет» и «нельзя»;
- при необходимости применяйте позитивный физический контакт: возьмите ребёнка за руку, погладьте по голове, прижмите к себе;
- не требуйте от ребёнка выполнения сложных заданий, которые могут оказаться по плечу остальным его сверстникам. На примере более простых дел научите ребёнка правильно распределять свои силы, не бросаться от одного занятия к другому. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию. Простые средства типа распорядка дня, списка необходимых дел, записок с напоминаниями, дополненными рисунками, прививают ребёнку навыки планирования и организации собственной деятельности;
- поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение). Не скупитесь на небольшие призы, если ребёнок правильно себя вёл и сумел успешно выполнить новые и более трудные задания;
- поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку;
- избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие;
- во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей;

- оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- 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 травматичны);
- помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Но самое главное необходимо отвести ребёнка на консультацию к психоневрологу для постановки точного диагноза.

Родителям гиперактивных детей важно понять, что у них особенные – активные, любознательные, творческие – дети, которым надо помочь овладеть собственным поведением. Упорные, последовательные и специальные воспитательные приёмы способны сгладить проявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Улучшение состояния таких детей зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере ещё и от доброго, спокойного и последовательного отношения к ним.