

## **Консультация для родителей «Борьба с гиперактивностью»**

Подготовила: воспитатель  
Шевела А.А.

Гиперактивность - существенная проблема в педагогике. Чаще всего гиперактивности подвержены дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста, так как именно этот период связан с возрастающей интеллектуальной нагрузкой и повышенным требованиям к усидчивости и концентрации внимания. Когда в жизни ребенка появляется систематическая и долговременная деятельность, гиперактивность начинает проявляться особенно ярко. Родители начинают обращать внимание на неорганизованность, неусидчивость и чрезмерную подвижность своего ребенка, слышат замечания о его поведении со стороны воспитателей.

### ***Основные признаки гиперактивности у детей:***

- Неусидчивость, ненужные движения ног и рук.
- Не умение спокойно сидеть, когда это необходимо.
- Посторонние предметы легко отвлекают его внимание.
- Не может дождаться своей очереди (в игре с детьми, на занятиях, во время прогулок или праздников и в других ситуациях).
- Отвечая на вопрос не думая и не выслушав его до конца
- Ребенку тяжело быть внимательным во время игры или выполнения задания.
- Постоянно переходит от одного незаконченного дела к другому, при этом не всегда доводит их до конца.
- Не умеет играть спокойно и тихо.
- Слишком разговорчивый.
- Мешает другим детям (или взрослым) заниматься своими делами.
- Ребенок ведет себя так, как будто не слышит то, о чем ему говорят.
- Постоянно теряет свои вещи.

Все эти признаки можно объединить в три составляющие:

- Излишняя гиперактивность
- Плохо управляемая импульсивность
- Рассеянность, трудности с концентрацией внимания

Гиперактивные дети быстро возбуждаются. Крик, истерические нотки в голосе взрослого только подстегивают их активность.

Количество гиперактивных детей увеличивается. Проблема для общества существенная. В классе такие дети мешают другим.

### ***Советы родителям с гиперактивными детьми:***

- Все усилия родителей должны быть направлены на укрепление здоровья ребенка и правильное обращение с ним.

- В отношениях с ребенком всегда поддерживайте его (когда он этого заслуживает), замечайте его успехи. Старайтесь не употреблять слов "не надо", "нельзя". Разговаривайте всегда спокойно, мягко и сдержанно.

- Давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить. После того, как он закончит можно приступить к следующему.

- Поощряйте ребенка к занятиям, требующим концентрации внимания.

- Установите ребенку четкий распорядок дня.

- Избегайте большого скопления людей (можно повременить с гостями и многолюдными праздниками).

- Следите, что ребенок играл только с одним другом, а также избегайте шумных, беспокойных друзей в его компании. Оберегайте ребенка от усталости, так это приводит к росту гиперактивности и снижению самоконтроля.

- Необходимо предоставлять ребенку достаточно возможностей расходовать избыточную энергию. Полезна любая физическая активность на свежем воздухе (прогулки, бег, спортивные игры, физические упражнения на спортивной площадке и др.).

- Старайтесь всячески повышать самооценку ребенка, так как из-за дефицита внимания он может неправильно понимать обращенную к нему информацию или указания, поэтому взрослые непрерывно ему делают замечания. Это способствует занижению самооценки ребенка и ощущению, что он все делает неправильно. Ищите, за что можно похвалить вашего ребенка. Сразу же, без промедления, хвалите и вознаграждайте его за хорошее поведение и поступки.

- В вопросах дисциплины всегда будьте последовательны.

- Поддерживайте ребенка во всем, что у него хорошо получается. Особенное внимание уделяйте тем успехам ребенка, которые не относятся к школе и интеллекту (например, в спорте, в любимом увлечении и т.д.). Помните, такому ребенку играть и двигаться не менее важно, чем учиться. Не допускайте, чтобы домашние задания занимали все его свободное время.

- Когда ребенок выполняет домашнее задание, рядом не должно быть ничего, что могло бы отвлечь его внимание.

- Помните, что гиперактивность - это своего рода болезнь, проявляющаяся в дефиците внимания и низком уровне саморегуляции. Процессы нервной системы, отвечающие за возбуждение и торможение, работают не так слаженно, как у спокойных детей. Поэтому не вините ребенка в таком поведении, а помогите ему научиться контролировать себя.

- Необходимые поощрения нужных действий, постоянная похвала за желаемое поведение. К сожалению, многие родители и учителя забывают или не хотят хвалить ребенка, а используют только один способ педагогической коррекции, который по их

мнению является самым эффективным, - наказание. К словесному наказанию следует прибегать очень осторожно и никогда не использовать физическое.

- Для гиперактивного ребенка очень важным фактором оздоровления является сон и полноценное питание. Сон для детей до 12 лет должен составлять 12-14 часов в сутки. Дневной отдых - обязателен. Если ребенок не может заснуть днем, то желательно, чтобы он хотя бы полежал в затемненной комнате. Это тоже отдых для нервной системы. У ребенка могут быть проблемы из-за постоянного недосыпания, усталости.

- Если ребенок проявляет неадекватную реакцию на поднятую руку (боится, что его ударят), это красноречиво свидетельствует о том, что родители обращаются с ним жестоко. Энурез, проблемы со сном, страх перед темной комнатой зачастую являются последствиями неправильного обращения взрослых с гиперактивным ребенком. Ребенок не виноват в своей гиперактивности. Поэтому задача педагогов и родителей помочь ему, не унижая его достоинства и не травмируя психологически.

- Взгляды родителей на проблему гиперактивности очень разные: некоторые борются правильно, укрепляя нервную систему ребенка, а другие считают, что с годами все пройдет само собой. Да, действительно, лет через 30-35 он станет лучше, но потеряно будет основное - обучение в школе не даст нужных результатов, а заниженная самооценка и асоциальность наложат страшные отпечатки на психику такого человека.

- Уже наблюдается миграция гиперактивных учащихся из школы в школу. Изменение окружения предоставляет нервной системе дополнительную нагрузку. Надо бороться с проблемой, а не бежать от нее. Состояние здоровья и поведение ребенка не улучшатся от изменения окружения. А решение родителей перевести ребенка в другую школу говорит о том, что они считают, будто именно школа виновата во всем. Надо быть реалистами и понимать, что все далеко не так. Ведь родители наблюдают за особенностями поведения своего ребенка с детства и знают, что и как было, и как есть ...

- Ребенок должен как можно меньше смотреть телевизор. Известно, что телевизор негативно влияет на нервную систему детей. День без телевизора – и ребенок более уравновешенный, спокойный.

- Учите ребенка анализировать, что для него опасно, какие могут быть последствия. Не пытайтесь управлять ребенком с помощью крика и силы.

### **Источники:**

1. <https://pandia.ru/text/87/228/30852.php>