Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

 учреждение детский сад №18 « Родничок»

***Журнал для родителей***



 Воспитатель Ротэрмель В.В.

 Синдром ***гиперактивности*** – это медицинский диагноз, который ставится после специальной диагностики. ***Гиперактивность*** возникает в результате патологии беременности, родов инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша. Может передаваться по наследству *(по мужской линии)*. А так же как результат негативного действия внутрисемейных факторов.

***Гиперактивность – это состояние***, при котором активность и возбудимость превышает норму. У детей ***гиперактивность*** проявляется невнимательностью, импульсивностью и двигательной активностью. Таким детям свойственна повышенная двигательная активность, суетливость, многочисленные посторонние движения, которые ***ребёнок часто* *не замечает****(барабанят пальцами, забираются куда-либо)*. Они испытывают трудности в удержании внимания, отвлекаются, часто переключаются с одного занятия на другое, не доводят начатое дело до конца, не слышат, когда к ним обращаются, перебивают говорящего и часто действуют, не подумав и многое другое.

***Гиперактивные*** дети ведут себя так не потому, что хотят нас взрослых вывести из себя, а в силу некоторых физиологических особенностей. Им просто необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой, чтобы оставаться *«в сознании»*. Если их голова и тело неподвижны, снижается уровень активности мозга. Поэтому просьбы воспитателей, учителей, чтобы они *«сели прямо и не отвлекались»* для таких детей противоречивы. Такие дети могут работать 5-15 мин., затем мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент***ребёнок*** отвлекается и не реагирует на учителя или воспитателя. Затем умственная деятельность восстанавливается и***ребёнок*** готов к работе в течение 5-15 мин.

Если вы хотите помочь своему***ребёнку***, обратитесь за консультацией к психологу или детскому неврологу. После того, как диагноз будет поставлен, ***ребёнку*** просто необходимо получать некоторое время медикаментозное лечение и посещать коррекционные занятия психолога. Лечение и коррекция ***гиперактивного ребёнка*** должны проводиться комплексно и при участии многих специалистов. Если помощь ***ребёнку*** будет оказана вовремя и правильно, то ***гиперактивность*** к подростковому возрасту проходит.

***Причины гиперактивности ребёнка:***

* Расстройства слуха и зрения;
* Заболевание щитовидной железы;
* Недостаточные умственные способности;
* Скука;
* Депрессия;
* Тревога;
* Интоксикации и побочные действия лекарств;
* Психические заболевания.



***При воспитании гиперактивного ребёнка:***

- *Используйте метод поощрения*. Мотивация поступков ребёнка с чрезмерной активность регулируется системой поощрения. За правильное поведение ребёнок может получить вознаграждение. При использовании этого метода следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребёнка, а вознаграждение – осуществляться немедленно.

*- Постарайтесь избегать скандалов.* Неусидчивые дети отличаются неусидчивостью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребёнка вспышка гнева. Когда ребёнок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдёт.

- *Будьте осторожны в отношении критических замечаний.* Если ваш ребёнок не справляется с задачей или ведёт себя неидеально, постарайтесь всё-таки похвалить его. « Ну вот, теперь ты, наконец,

надел ботинки. Я был уверен, что ты с этим справишься»

- *Занимайтесь с ребёнком специальными упражнениями.* Многие неусидчивые дети не имеют правильного представления о времени и скорости. Здесь на помощь могут придти упражнения по релаксации – глубокое дыхание или йога. Есть специальные игры, которые помогают ребёнку научиться внимательно слушать и вовремя решать задачи.



 ***Что делать в сложной ситуации?***

1. Научится не придавать « поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие
2. Никогда не наказывать, если поступок совершён впервые, случайно или из-за ошибки взрослых
3. Не отождествлять проступок и ребёнка. Тактика «ты плохо себя ведёшь- ты плохой» прочна, она закрывает ребёнку выход из ситуации, снижает самооценку, создаёт ситуацию страха.
4. Обязательно объяснить, в чём поступок и почему так вести себя нельзя.
5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать о нём, стыдить перед другими взрослыми и сверстниками.
6. Не следует ставить в пример непослушному ребёнку хороших братьев или сестёр, сверстников, которые не изводят своих родителей.

Жестокое обращение как вариант отрицательного или негативного подстёгивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.



***Рекомендации для родителей гиперактивного ребёнка:***

***Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку***

* Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
* Стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимодоверии и взаимопонимании.
* Контролируйте поведение ребёнка, не называя ему жестоких правил.
* Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов

«нет», «нельзя».

* Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом

(пошутите, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного)

* Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

***Изменение микроклимата в семье***

* Уделяйте ребёнку достаточно внимания;
* Проводите досуг всей семьёй;
* Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

**

***Организация режима дня для занятий***

* Установите чёткий режим дня для ребёнка и всех членов семьи.
* Чаще показывайте ребёнку, как выполнить задание, не отвлекаясь на посторонних.
* Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком заданий.
* Оградите от длительных просмотров телепередач и занятий на компьютере.
* Избегайте по возможности больших скоплений людей.
* Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

***Специальная поведенческая программа***

* Продумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.
* На прибегайте к физическому наказанию!
* Чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребёнок не воспринимает выговоры и наказания.
* Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену.
* Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком.
* Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.
* Помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.
* Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию.
* Объясните ребёнку о его проблемах и научите и ними справляться.

***Как помочь гиперактивному ребёнку?***

* В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную обстановку
* Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
* Следует избегать большого количества кружков, секций.
* Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательно « обратная связь» от взрослого.
* Чаще хвалите ребёнка за его успехи и достижения. Инструкции и указания следует давать в короткой немногословной форме.
* Большие задания следует давать частями. Нельзя давать несколько заданий сразу.
* Запретов не должно быть слишком много. Их необходимо заранее обговорить с ребёнком.

 

* Избегать слов « нет», « нельзя» и резких запретов. Ребёнок может отреагировать непослушанием, агрессией.
* За несколько минут новой деятельности предупредите ребёнка об этом.
* Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* С целью предупреждения перевозбуждения ребёнка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей, не приглашать домой сразу много гостей.
* Соблюдать чёткий распорядок «режим» дня: время приёма пищи, сна, игр, прогулки.
* Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных передач.
* Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки на свежем воздухе. Показано плавание, бег и другие виды спорта.



 ***Игры для гиперактивных детей.***

***«Слушай хлопки»***

Дети передвигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз – остановиться, принять позу «аиста», два раза – позу «лягушки». На три необходимо возобновить ходьбу.

***«Давайте поздороваемся»***

По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здоровается со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определённым образом: один хлопок – здороваемся за руку; два хлопка - плечиками; три хлопка – спинками.

***«Запрещённое движение»***

Взрослый показывает движения, которые ребёнок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

***«Четыре стихии»***

По команде ведущего ребёнок, сидя на стуле, выполняет определённое движение руками: «земля» - опустить руки вниз;

« вода» - вытянуть руки вперёд; « воздух» - поднять руки вверх;

« огонь» - вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

***«Пожалуйста»***

Взрослый показывает движения, а ребёнок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово « пожалуйста». Вместо слова « пожалуйста» можно произносить слова « король сказал», « командир приказал».

***«Говори»***

Сказать детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я вам дам команду: «Говори!».

***«Кричалки, шепталки, молчанки»***

Из разноцветного картона сделать три ладони: красный, жёлтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь

 (кричалку), можно бегать, кричать, сильно шуметь; жёлтая ладонь (шепталка) можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал

«молчанка» (синяя ладонь) – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться.

***«Археология»***

Взрослый опускает кисть ребёнка в таз с песком и засыпает её. Ребёнок осторожно « откапывает» руку – делает « архиологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони. Тут же идёт обмен ролями со взрослыми.

***«Найди отличие»***

Ребёнок рисует картинку и передаёт взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем можно поменяться ролями.

***«Клубочек»***

Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Величина клубка с каждым разом становится всё больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой , а волшебный. Как только ребёнок начинает рассматривать клубочек, то сразу успокаивается.

***«Послушай тишину»***

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем дети рассказывают, какие звуки они услышали.

 ***Дорогие родители!***

 ***Успехов Вам в воспитании вашего ребёнка.***