

## Консультация для родителей «Как помочь гиперактивным детям»

В последние годы наблюдаю все больше детей с гиперактивностью. Чем отличаются такие дети от просто активных малышей?

- Ребенок часто капризничает по пустякам;
- Постоянно находиться в движении: что-то трогает, дергает, хватает, куда-то спешит;
- Настроение очень переменчивое, импульсивное поведение;
- Присутствует рассеянность, неуклюжесть и невнимательность;
- Даже если ребенок устал эти симптомы не исчезают;
- Сон беспокойный, имеются проблемы с засыпанием.

Гиперактивность способна серьезно помешать ребенку в учебном процессе:

- быстро теряет интерес к занятиям;
- неусидчив и не умеет контролировать внимание;
- зачастую получает оценки хуже, чем его сверстники, из-за более низких навыков письма и чтения;
- с трудом адаптируется в классном коллективе, находит общий язык с одноклассниками;
- из-за повышенной агрессивности может иметь проблемы в школе, попадать в плохие компании.

### Советы психолога:

- **Важен четкий режим дня.** Необходимо приучить ребенка к тому, что сон, прогулки и прием пищи происходят в определенное время.
- **Старайтесь общаться с ребенком спокойно, ласково, приятным успокаивающим тоном.** Дети очень хорошо перенимают манеру разговора и успокаивающая речь благотворно на них влияет.
- **Все просьбы и поручения проговаривайте четко и по делу, без лишних слов.**
- **Когда пытаетесь что-то запретить ребенку избегайте частицу "не".** Вместе "не бегай" скажите "остановись".
- **Всегда хвалите ребенка** если видите что ребенок старается вести себя спокойнее. Хвалите если ребенок заканчивает начатое дело или полностью выполняет ваши поручения.
- **Гуляйте почаще, особенно перед сном.** Размеренный ритм движения и приятный разговор помогут успокоиться.
- **Поменьше ругайте и проявляйте всплеск эмоций.** Этим вы только сильнее побуждаете ребенка к излишней эмоциональности.
- **Найдите хобби для ребенка или спортивную секцию.** Это поможет правильно расходовать избыточную энергию. Особенно хороши аэробные нагрузки – длительные прогулки, бег, плавание, велосипед, а также йога. Они развивают выносливость и концентрацию.
- **Четко разграничьте, что можно и что нельзя.** Таким образом вы приучите ребенка к правилам поведения.
- **Если ребенок не может успокоиться** предложите ему послушать звуки природы или релаксирующие игры:

Например упражнение:

#### «Ленивый кот»

«Ленивый кот спал, спал, потом проснулся, потянулся». (Медленно потягиваемся: встаем на носочки, поднимаем руки вверх и вытягиваемся.)

«Хотел за мышкой побежать, но снова решил лечь и помечтать». (Медленно опускаемся на ковёр, ложимся, закрываем глазки и «мечтаем». Всё тело расслаблено).

или

### "Драка"

«Давай представим что мы кого то защищаем! Будем грозными! Покажем кулачки! Напряглись, взглянули грозно.

Лоб нахмурили серьёзно.

Кулачки покрепче сжали,

локотки к себе прижали.

Все уже пошли в атаку.

Вот сейчас начнётся драка».

(Делаем глубокой вдох, на задержке дыхания, хмурят лоб. Пальцы рук фиксируем в кулачках. Прижимаем локти к туловищу.)

«Нет, давай не будем драться, кулачки должны разжаться. Улыбнемся мы друг другу."

***И помните, ребенок не виноват. что у него гиперактивность. Почаще хвалите, обнимайте, говорите как Вы любите его и как он Вам дорог.***

***При Вашей поддержке и помощи Ваш гиперактивный ребенок обязательно вырастет самостоятельным, счастливым и уверенным в себе человеком! Просто нужно помочь ему немного!***

Не менее важным и необходимым является задания и игры на развитие внимания и самоконтроля:

**1. Игра «Угадай что в мешке»** - взять несколько мелких игрушек (больше пяти), имеющих разнообразную форму. Рассмотреть вместе с ребенком в течении минуты, после попросить отвернуться. А вы в это время прячете одну игрушку в тканевый мешочек. Ребенок вслепую ощупывает предмет, рассказывает, какой он на ощупь и пытается угадать, что это.

**2. Игра «Светофор»:** Понадобятся три предмета разного цвета (мячики, кубики, карточки, флажок). Если взрослый показывает зелёный предмет, ребенок может прыгать, бегать, громко разговаривать. Жёлтый — сесть и разговаривать только шёпотом. Красный — замереть и не проронить ни слова.

**3. Игра "Повтори движение"**- взрослый оговаривает условие игры: он будет показывать движения, которые ребенок должен за ним повторить, кроме одного, например, поднимать руку - нельзя.

**4. Игра "Нос-ухо-колени"** - ведущий предлагает ребенку поиграть, при этом не поддаваясь на провокацию. Он будет произносить слова: "нос", "ухо", "колени", а хвататься либо на верный, либо на неверный объект. Например, называет нос, а трогает ухо. Ребенок же должен тоже дотрагиваться, но только на тот объект, который проговаривается.

**5.** Если ребёнок знает буквы, предложите такой вариант. Распечатайте 2 листа любого текста, шрифт желательно сделать крупнее. Один лист возьмите себе, другой отдайте ребёнку. Задание — найти и выделить во всём тексте букву (пусть ребёнок решит, какую букву вы будете искать). Усложнить задание можно временными рамками. По истечении срока, обменяйтесь листами и, пусть каждый проверит другого на внимательность. Конечно, вы должны сделать пару пропусков, когда ребёнок их найдёт, почувствует себя триумфатором.

**6.** Рисовать по точкам, соединять линии по цифрам, найти выход из различных лабиринтов на бумаге, искать отличие 2 картинок между собой и т.д.

**7.** Различные игры в лего, собирание пазлов, мозайки.

**8.** Чаще лепить из пластилина, глины.