

Консультация для родителей

«Синдром непоседы. Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка»

Здоровый малыш дошкольного возраста – это активный ребенок. Он любит бегать, прыгать, играть в подвижные игры, петь и танцевать, задает множество вопросов обо всем на свете, разбрасывает игрушки и так далее. Как отличить высокий уровень активности от гиперактивности и перевозбудимости? Активный ребенок ведет себя так не всегда и не везде. Если малыш заинтересовался чем-то (например, книгой или игрой), он может спокойно заниматься своими делами. В присутствии малознакомых людей или в новой обстановке ребенок обычно не такой непоседливый, как дома. Чрезмерная активность может быть также следствием стресса, переутомления или скуки, а также желанием привлечь к себе внимание, поэтому, когда раздражитель исчезает, уровень активности вскоре нормализуется.

Гиперактивный ребенок, напротив, ведет себя одинаково активно в любых ситуациях: дома, в детском саду, в гостях, и даже на приеме у врача. Причем навязчивая подвижность не имеет под собой какой-либо цели. На гиперактивного ребенка не действуют уговоры, просьбы, наказания и другие воспитательные меры, так как гиперактивный малыш просто не может контролировать свое поведение.

Гиперактивность – это совокупность подвижного беспокойства, непоседливости, большого количества лишних движений, недостаточной целеустремленности движений, аффективного возбуждения, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания.

Как общаться с гиперактивным ребенком

Сейчас все больше деток являются гиперактивными. Главное в общении с чрезмерно активными дошкольниками – это спокойствие, мягкость и в то же время четкость.

Практические рекомендации родителям:

- Ребенок не виноват в чрезмерной активности, поэтому не стоит его ругать и наказывать за это. Как следствие, может пострадать самооценка, возникнуть чувство вины перед родителями.
- Научить малыша управлять собой – ваше первоочередное задание. Контролировать свои эмоции ему помогут игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у детей. Родителям следует научить кроху избавляться от лишней энергии.
- В воспитании нужно избегать двух крайностей: проявления чрезмерной мягкости и выдвижения слишком высоких требований. Нельзя допускать вседозволенности: чадам необходимо четко разъяснять правила поведения в разных ситуациях. Но и количество возражений и запретов должно быть сведено к минимуму.
- Дошкольника нужно хвалить, когда он смог довести до конца начатое дело. На примере относительно простых заданий следует научить кроху правильно распределять силы.
- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест большого скопления людей (супермаркеты, торговые центры и прочее).
- В некоторых случаях избыточная активность и возбужденность могут быть результатом слишком высоких требований, которые ставят родители ребенку. Особенно, если малыш не в силах им соответствовать из-за своих природных способностей. В таком случае родителям надо быть менее требовательными, пытаться уменьшить нагрузку.
- Причиной повышенной возбужденности может стать недостаточная физическая активность. Нельзя сдерживать естественную необходимость ребенка играть в подвижные игры, бегать, прыгать.
- Иногда нарушения в поведении могут являться реакцией малыша на психическую травму (например, конфликт в коллективе, с родителями, плохое отношение к ребенку).
- Полезны таким детям активные виды спорта.
- Обучайте дошкольника пассивным играм, чтению, рисованию, лепке. Даже если ребенок часто отвлекается, необходимо, после удовлетворения иного интереса, вернуться к начатому делу и довести его до конца.
- Научите ребенка расслабляться. Этому может способствовать: йога, арт- или сказкотерапия, медитация.
- Не забывайте говорить чаду, как сильно вы его любите!

Надеюсь, что данные рекомендации помогут семьям в вопросах воспитания гиперактивных детей.

Консультацию подготовила воспитатель ГБДОУ д/с № 77 комбинированного вида Ирина Александровна Воробьева.