

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 2

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
по теме:  
«ГИПЕРАКТИВНЫЙ  
РЕБЕНОК.  
ПРИГОВОР ИЛИ  
ОСОБЕННОСТЬ»**

**Составил  
Педагог – психолог:  
Антонова Е.Н.**

Таких детей обычно называют моторчиками: они так и норовят куда-то залезть, прыгают, бегают, скачут. Как правило, им очень сложно остановиться и успокоиться. Они постоянно что-то делают, трогают, нередко ломают и бросают. Мы умиляемся, когда видим активных и веселых детей.

Однако, если активность чрезмерна, воспитатели и родители начинают бить тревогу. Что в таком случае можно считать нормой, а что нет?

Обратите внимание на поведение своего ребенка. Гиперактивным детям присущи следующие характеристики:

- \*они любопытны, но их любопытство молниеносно, и им редко интересен ответ. Со стороны это выглядит так, как будто им главное задать вопрос, а остальное уже неважно;

- \*несмотря на то что такие дети находятся в постоянном движении, у них наблюдаются нарушения координации: неуклюжесть, неловкость, частые падения;

- \*типичными чертами поведения являются неусидчивость, негативизм и агрессивность, невнимательность и неумение сконцентрироваться, упрямство и вспыльчивость;

- \*гиперактивным детям сложно успокоиться в течение дня, им тяжело расслабиться. Они рано начинают отказываться от дневного сна. Ночной сон часто бывает беспокойным.

### **Что делать можно, а что нельзя.**

Гиперактивность ребенка доставляет определенные неудобства, как взрослым, так и ему самому. В будущей взрослой жизни малыша эта черта может помешать ему строить гармоничные взаимоотношения с людьми и миром в целом, а потому с ней надо работать.

Обязательно нужно посетить детского невролога. Помимо врачебной помощи, родители сами могут создать условия, в которых гиперактивному малышу будет комфортно существовать:

- \*для гиперактивного ребенка крайне важен режим дня, который будет соблюдаться не от случая к случаю, а регулярно. В него обязательно нужно включить дневной сон, смену игр от активных к пассивным, прогулки на свежем воздухе, поездки в парк, к воде. Все это успокаивает не только ребенка, но и вас, взрослых. Также режим дня помогает выработать усидчивость, внимательность, ответственность, умение распоряжаться своим временем, убрать хаос из движений и жизни;

- \*не нагружайте ребенка множеством секций и занятий. Серьезные нагрузки и переутомления негативно скажутся на его самочувствии, что может вызвать неоправданную агрессию, возбудимость, рассеянность. Пусть лучше это будет 2-3 занятия в неделю;

- \*в укреплении нервной системы хорошо помогает закаливание, но перед тем, как его начинать, проконсультируйтесь у невролога и педиатра. Если вам будет дано добро, то лето – самое подходящее время для начала процедур;

\*как правило, у гиперактивных детей существуют проблемы с самооценкой, поэтому чаще обнимайте вашего малыша, хвалите его и обязательно подчеркивайте, как сильно любите его. Но делайте это не слишком эмоционально, чтобы не вызвать перевозбуждения;

\*поручая что-то ребенку, делайте это последовательно, не давайте сразу несколько заданий. Выполнил одно дело – озвучьте следующее;

\*для развития моторики, коррекции движения гиперактивных детей подходят такие виды спорта, как теннис, танцы, плавание;

\*при выполнении каких-либо заданий убирайте из поля зрения ребенка, отвлекающие предметы. Он должен быть сосредоточен только на своей деятельности. Между занятиями делайте перерыв, и если вы занимались сидя, то перерыв должен быть активным, и наоборот;

\*гиперактивные дети очень нуждаются в том, чтобы в них верили, поддерживали и терпеливо к ним относились. А кто, как не родители, могут сделать это лучше всего!