Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ-ПРАКТИКУМ**

Тема: **«Шустрики и скромники».**

Воспитатель: Шмелева Е.В.

Ардатов,

2016 -2017 уч.г.

Цель: познакомить родителей с особенностями поведения гиперактивных и пассивных детей; дать им рекомендации по построению общения с разными типами детей.

Мы на свет родились,

Чтобы радостно жить,  
Чтобы вместе играть,  
Чтобы крепко дружить,  
Чтоб улыбки друг другу  
Дарить и цветы,  
Чтоб исполнились в жизни  
Все наши мечты  
Да, наши дети рождаются именно для этого, и нам, взрослым, хочется, чтобы было всё именно так.  
А ВСЕГДА ЛИ ТАК БЫВАЕТ?  
Новые времена породили новые проблемы. И одной из таких проблем становится появление у детей гипер- и гопо-динамического синдрома. Вот о них:

* об очень подвижных, сметающих всё на пути и не сидящих спокойно ни минуты
* и медлительных, никому не мешающих детях мы и будем сегодня говорить.
* Упражнение «Кто здесь собрался?» Найти как можно больше характеристик того, кто присутствует на собрании (мамы, люди, женщины, мужчины и т.д.)
* Предложить родителям порассуждать о том, кто такие шустрики – гиперактивные дети.

*Характеристика гиперактивных детей*

Такие дети не могут сидеть на одном месте. Они всё время двигаются, вскакивают, садятся, хватают всё, что попадётся им под руку. Своё поведение они контролировать не в состоянии. Они сначала действуют и лишь потом понимают, что произошло. Уследить за таким ребёнком очень трудно. Во время прогулки он, как правило, бежит далеко впереди родителей, успевая заглянуть во все подъезды, магазины и даже залезть на встречающиеся по пути деревья. При этом родители в ожидании, пока ребёнок слезет с дерева, вынуждены выслушивать едкие замечания сердобольных прохожих по поводу их чёрствости. Попытки удержать непоседу часто безрезультатны. К сожалению, гиперактивность приводит ребёнка к частым травмам, больше всего при этом страдает голова. Причинами травм являются, с одной стороны, его непоседливость, суетливость, а с другой – неумение правильно оценить ситуацию.   
У таких детей обнаруживаются нарушения координации, испытывают сложности при застёгивании пуговиц и завязывании шнурков, а также при занятиях конструированием, лепкой, рисованием. Могут отмечаться также нарушения пространственной координации, которая проявляется в неловкости, неуклюжести. Они как бы не вписываются в пространство, натыкаются на углы, часто идут напролом, не обращая внимание на препятствия.  
Для г\а детей характерны не только двигательная активность, но и чрезмерная болтовня. Даже играя сам с собой, ребёнок может постоянно и громко говорить вслух. Память у таких детей может быть в норме, но из-за крайней неустойчивости внимания её часто считают плохой. На самом деле ребёнок не помнит какую-либо информацию просто потому, что не видел или не слышал её.  
В течение занятий ребёнок периодически отключатся, не замечая этого. Характерной чертой умственной деятельности является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5-10 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребёнок отключается, не реагирует ни на что. Затем умственная деятельность восстанавливается, и ребёнок готов снова работать 5-10 минут. Дети с СДВГ имеют мерцающее сознание, могут «впадать» и «выпадать» из него, особенно при отсутствии двигательной стимуляции.  
Он быстро утомляется умственно, хотя остаётся двигательно-активным до позднего вечера.   
Г\а ребёнок часто действует, не подумав, перебивает других, может встать посреди занятия без разрешения. Дети не умеют контролировать свои действия и подчиняться правилам, ждать, часто повышают голос, подвержены частой смене настроения.  
Г\а дети характеризуются непоследовательностью в поведении, забывчивостью, частой потерей личных вещей. Они стараются избежать заданий, требующих длительных умственных усилий. Однако если деятельность связана с заинтересованностью, увлечённостью и удовольствием, то они способны удерживать внимание часами.  
Деятельность г\а детей нецеленаправленна, не зависит от ситуации – они подвижны всегда, хотя к концу дня вследствие общего утомления сверхактивность выражается в истериках, беспричинных приступах капризности, раздражения, плаксивости.  
Непоследовательность и непредсказуемость делают этих детей нежелательными членами детского коллектива. Как правило, у них нарушены отношения со сверстниками. Такие дети требовательны, эгоистичны. Не всегда умеют сочувствовать, сопереживать. Не любят уступать, никогда не признаются в своей неправоте. Стремятся к лидерству, но не умеют действовать совместно с другими.  
Вместе с тем, г\а дети часто обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и проявляют живой интерес к окружающему. Результаты многочисленных исследований показывают хороший общий интеллект таких детей, но перечисленные особенности их статуса не способствуют его развитию. Среди г\а детей могут быть и одарённые. Например, Д.Эдиссон и У. Черчилль относились к г\а детям и считались трудными подростками.  
Ему трудно само организоваться, поэтому он требует много внимания со стороны взрослых. Такие дети доставляют взрослым множество хлопот. Замечания и выговоры в этих случаях не помогают. Ребёнок часто и сам не рад, но справиться, убежать от самого себя не может. Г\а ребёнку больше всех грозит непонимание со стороны окружающих. Его постоянно укоряют, стыдят, одёргивают и наказывают. В конце концов, его убеждают, что он ни на что н способен и что бестолковее него никого нет на всём свете. В результате ребёнок ожесточается. У него развивается отрицательная, часто агрессивная реакция на окружающих. Он становится неуправляемым, «трудным» ребёнком. Такая модель защитного поведения порой выгодна для него, а поэтому трудно исправима.   
Есть 2 всплеска проявления синдрома. Первый отмечается в 5-7 лет и приходится на период подготовки к школе и начало обучения. Второй всплеск в 12-15 лет, связан с периодом полового созревания.

* Предложить родителям порассуждать, кто такие гипоактивные дети. Эти дети не так заметны, не бросаются в глаза. На ваш взгляд – какие они: скромники?

*Характеристика гипоактивных детей*.

Есть дети, которые, с точностью до наоборот, не бросаются в глаза: сидят тихо, ведут себя незаметно, редко участвуют в общем разговоре. Такой ребёнок как бы отсутствует: то ли смотрит куда-то в сторону, то ли думает о чём-то своём. А беседуя с глазу на глаз, не всегда можно понять, слышит ли он вас.  
Дети неловкие в движениях, плохо справляются с физкультурными упражнениями. Они долго включаются в работу, им нужно время, чтобы настроиться, собраться с мыслями, медленно переключаются с одного вида деятельности на другой. Медлительность таких детей вызывает раздражение у взрослых. Они стараются подгонять его, но в такой ситуации то теряется и ещё хуже справляется с заданием.  
Основная проблема такого ребёнка – слабость процессов возбуждения. И если все выше перечисленные симптомы налицо и ярко выражены, неплохо бы обратиться к неврологу. Он нуждается в медикаментозном лечении.  
Довольно частой чертой характера тихого, незаметного ребёнка является *застенчивость и замкнутость.* Такие дети в группе есть. ТАК ВОТ КАКИЕ ОНИ? Быть застенчивым – значит, бояться общения –  
    это страх общения с другими людьми, особенно с незнакомыми. Бывает, что мысль о необходимости войти в контакт с незнакомыми людьми повергает человека в панический ужас..  
ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ ЗАСТЕНЧИВЫМ? Застенчивым людям живётся крайне нелегко, возможно даже тяжелее, чем детям, которым постоянно делают замечания.:

* Им трудно познакомиться;
* Нелегко выразить своё мнение;
* Они испытывают неловкость при общении;
* Излишне сдержаны;
* Не умеют показать себя;
* Плохо соображают в присутствии других людей.

Как вы считаете: застенчивость и замкнутость – это одно и то же? Замкнутый ребёнок, в отличие от застенчивого, изначально не хочет общаться. Обычно такие дети очень тяжело переносят даже непродолжительное расставание с близкими. Они нервничают, плачут и не отпускают от себя родителей. У них активно проявляется страх оказаться отвергнутыми, брошенными.  
Застенчивых, замкнутых детей нельзя оставлять без внимания, т.к. неспособность общаться перерастает в недовольство собой и неуверенность в будущем. И если их не научить справляться со своей проблемой, то во взрослой жизни неуверенность им будет очень мешать.  
Причины этого закладываются ещё в раннем детстве:

* Помещение в больницу без мамы в ранние годы;
* Болезненные медицинские манипуляции;
* Прочие испуги и потрясения, особенно связанные с конфликтными отношениями в семье;
* Родители не очень общительные и уверенные в себе;
* Родители любят стыдить и читать мораль;
* Избыточная забота со стороны матери, постоянное беспокойство по поводу возможных несчастий с ребёнком;
* Отсутствие опыта общения со сверстниками.

Можно ли помочь детям с такими индивидуальными особенностями характера, о которых мы сегодня говорили? Не только можно, но и нужно! А как это сделать, мы сейчас попытаемся вам дать несколько рекомендаций.

* *Рекомендации родителям г\а детей. Игры.*

**Рекомендации родителям г\а детей**.

* В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что г\а дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
* Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать Вашу поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
* Чаще говорите «да», избегайте слов «нет», «нельзя»
* Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять каждый день (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.), но ни в коем случае не выполняйте их за него.
* Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём с ребёнком его успехи дома и в саду. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, успехи в д\с, выполнение домашних заданий.
* Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной прогулкой)
* Избегайте завышенных или наоборот заниженных требований. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
* Определите для ребёнка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность не принесёт никакой пользы. Несмотря на наличие определённых недостатков, г\а дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
* Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
* вызывающее поведение вашего ребёнка – это его способ привлечения вашего внимания. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими детьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
* подчёркивайте чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
* Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые отвлекали бы его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, эспандеры, коврики, гантели)
* создавайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов, фотографий.
* избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.
* Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к потере самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
* Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
* Развивайте у него сознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как сделать что-то, пусть посчитает от 10 до 1.
* Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка.
* давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе -  длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребёнка.
* Воспитывайте у него интерес к какому-либо занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали бы его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть нагрузка на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятии не испытывает.

*Игры на тренировку одной функции.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функция, на тренировку которой направлены игры | Индивидуальные | Групповые |
| Внимание | «Найди отличие» «Запрещённое движение» «Что где было?» | «Запрещённое движение» «Броуновское движение» «Мяч в круге» |
| Контроль двигательной активности | «Разговор с руками» «Скульптор и глина» | «Море волнуется» «Живая картина» «Замри» |
| Контроль импульсивности | «Съедобное- несъедобное» «Угадай мелодию» | «Съедобное- несъедобное» «Сиамские близнецы» «Поводыри» |

*Игры на тренировку 2 и 3 функций.*

|  |  |
| --- | --- |
| Тренируемые функции | Игры |
| Внимание и контроль импульсивности | «Кричалки-шепталки-молчалки» «Гвалт» |
| Внимание и контроль двигательной активности | «Замри», «Стой!», «Флажок» |
| контроль импульсивности и контроль двигательной активности | «День и ночь», «Кто за кем» |
| Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности | «Слушай команду», «Слушай хлопки» |

Очень действенный метод помощи всем детям – учить правильно себя вести согласно принятым правилам и нормам в любом месте: в магазине, автобусе, на улице (не бегать по газонам, по сугробам, в раздевалке), чтобы ребёнок усвоил правила, научился жить среди людей. Об этом постоянно нужно беседовать. Ни одна некрасивая выходка не должна оставаться незамеченной.

* *Рекомендации родителям гипоактивных детей.*

Преодолеть Застенчивость, замкнутость, вызвать желание общаться можно. Для этого:

* Расширяйте круг общения своего ребёнка, приглашайте к себе друзей, берите ребёнка в гости, расширяйте маршруты прогулок (совместные прогулки в выходные дни, походы, празднования дней рождения);
* Привлекайте ребёнка к выполнению разнообразных поручений, связанных с общением. Например, попросите его купить хлеба или в магазине спросить, сколько стоит игрушка, спросить в библиотеке нужную книгу. При этом старайтесь находиться рядом с малышом, можно держать за руку, чтобы он чувствовал себя уверенно и спокойно.
* Создавайте ситуации, в которых у ребёнка может возникнуть потребность в общении. В некоторых случаях, получив от ребёнка вопрос, можно изобразить незнание ответа. Подтолкните ребёнка, чтобы он обратился с просьбой к другому человеку: дяде, тёте, другу семьи, воспитателям.
* Поддерживайте ребёнка, подчёркивайте его успехи в делах, рассказывайте малышу о том, как много нового и интересного можно узнать, общаясь с другими детьми и взрослыми.
* Стремитесь сами стать примером эффективного доброжелательно общающегося с другими людьми человека.

*Игры, в которые можно поиграть с гипоактивными детьми.*  
Играть в них можно и в компании, например, пригласив детей на день рождения.  
«Весёлая зарядка» (под весёлую музыку)  
«Продолжи слово»:  
МА… -                    ШИНА  
                                МА  
                                ГАЗИН  
                                РТ  
                                ЛИНА  
«Сборщики»  
По полу разбросаны большое количество мелких игрушек и предметов. Участники делятся на группы по 2-3 человека и берутся за руки. По сигналу каждая группа двумя свободными руками должна собрать как можно больше предметов. Игра проводится под весёлую музыку.  
«Закончи предложение».  
По очереди каждый заканчивает предложение:

* Я хочу…
* Я умею…
* Я смогу…
* Я добьюсь…

«Поём все вместе».  
Хором петь всем известную песню. По сигналу пение прекращается и участники продолжают петь мысленно «про себя». По второму сигналу снова продолжают петь вслух. Тот, кто собьётся, предлагает новую песню. Игра помогает детям раскрепоститься. Особенно она может быть полезна в тех случаях, когда вместе собираются несколько незнакомых или мало знакомых детей. (а также интересна и на взрослых вечеринках!)

* *Рекомендации родителям, как себя вести в конфликтной ситуации*.

Мы работаем с детьми, помогаем стать спокойнее, умнее, сеем в их души доброе, вечное. А как же нам, взрослым, родителям, помочь себе не взорваться?  
Модель релаксационного тренинга.  
А). РУКИ.  
Представить, что в левой руке лимон. Сжать его как можно сильнее, чтобы выдавился сок. Рука напряжена. А теперь выронить его, рука расслаблена. Проделать то же самое правой рукой.  
Б). РУКИ И ПЛЕЧИ.  
Представить себя пушистым котёнком. Хочется потянуться. Вытянуть руки вперёд, поднять их высоко над головой, а теперь откинуть назад. Руки и плечи напряжены. А теперь уронить руки. Руки и плечи расслаблены.  
В). ПЛЕЧИ И ШЕЯ.  
Превратиться в маленьких черепашек. Сидите на берегу пруда, греетесь на солнышке. Вдруг – опасность! Втянуть голову в плечи – спрятали голову в панцирь. Шея и плечи напряжены. Но вот опасность миновала, можно вылезти из панциря. Шея и плечи расслаблены.  
Г). ЛИЦО.  
Вот прилетела надоедливая муха и села на нос. Сгоните её без помощи рук. (сдуть, покрутить носом). Лицо напряжено. Но вот муха улетела, можно расслабить лицо.  
Д). ЖИВОТ.  
К нам приближается слонёнок. Он не видит, что мы лежим  у него на пути, а убежать мы уже не успеваем! Вот-вот наступит на живот! Надо сделать живот большим и твёрдым, напрячь все мышцы живота. Но, кажется, он сворачивает в сторону, теперь можно расслабиться.  
А теперь нам надо протиснуться в узкую щель в заборе, между двумя досками, в которых много заноз. Надо сделать живот очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться.

Е). НОГИ.  
А теперь представьте, что вы стоите босиком в луже с илистым дном. Вдавить пальцы ног в дно как можно глубже, чтобы достать до самого дна, где ил кончается. А теперь выйдите из лужи, дайте своим ногам отдохнуть.  
Кроме того, можно использовать простые приёмы саморегуляции, когда хочется взорваться: мешочек криков, битьё посуды, колотить подушку и т.д.  
Помни, если твой голос стал угрожающе хриплым, значит, ты делаешь что-то не так.  
Каждый раз, когда хочется наорать на кого-то, считай до миллиона.  
Если хотите сделать своего ребёнка несчастным, выполняйте все его желания!  
Уважаемые родители! Вы самые первые и самые главные воспитатели своих детей, вы самый главный авторитет для них. Помните, всегда, как бы вы ни были загружены заботами, проблемами, ребёнок жаждет:

* Нежности
* Ласки
* Любви
* Тепла
* Поддержки
* Понимания
* Одобрения
* Заботы
* Похвалы
* Улыбки!

Если ребёнок уверен, что его любят всяким – капризным, непослушным, - но своим поведением он огорчает самых близких людей, с любой проблемой справиться легче. Здорово, когда ребёнку в семье хорошо, когда он чувствует, что он любим, принят, с ним считаются, как и с остальными членами семьи.

* *Обратная связь*. (свеча)

Наш разговор подходит к концу. Хочется надеяться, что каждый из вас сегодня взял для себя что-то нужное, полезное. Поделитесь с нами, что для вас было самым интересным в сегодняшней беседе. Поможет нам в этом свечка, делясь друг с другом частичкой душевной теплоты. (свеча по кругу).

* *Угощение морсом*.

Это волшебный напиток с каждым глотком придаёт уверенность, терпение, выдержку! (родителей угощают заранее приготовленным морсом – это придаёт непринуждённость, раскрепощённость атмосфере общения)