*Консультация для родителей*

*«О гиперактивности и гиперопеке детей»*

**Гиперактивность у детей** - это сочетание симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Четкие границы этого синдрома трудно провести, но, как правило, он диагностируется у **детей**, которые отличаются импульсивностью и невнимательностью. Такие дети часто отвлекаются. Их легко обрадовать или огорчить. Часто для них характерна агрессивность. Вследствие этих личных особенностей **гиперактивным** детям трудно концентрироваться на конкретных задачах.

Причиной **гиперактивности** может быть и патология беременности мамы, сложные роды и тому подобное. Этот диагноз ставится, когда **родители и учителя жалуются**, что ребенок чрезмерно подвижный, непоседливый и плохо себя ведет или учится, ни на минуту не может концентрировать свое внимание на чем-то одном. Однако не существует точного определения данного состояния или особого теста, который бы одновременно подтверждал диагноз **гиперактивности**. Подавляющее число **родителей отмечают**, что начало такого поведения закладывается еще в раннем возрасте. Подобное состояние сопровождается нарушением сна. Когда ребенок сильно устает, **гиперактивность**

**Что же делать** **родителям гиперактивного ребенка**?

Психологи советуют как можно больше нагружать его утром. Стоит составить распорядок и в соответствии с ним давать ребенку четкие и конкретные задачи. Лучшим выходом лишней энергии для такого ребенка может быть физическая нагрузка, в частности, плавание и бег. На занятиях **гиперактивному** ребенку стоит давать конкретные задачи, целесообразно - индивидуальные. Также надо требовать, чтобы ребенок выполнял задание до конца.

Беспомощность **детей - вина родителей**. Желание **родителей** окружить ребенка повышенным вниманием, защитить его даже при отсутствии реальной угрозы, удерживать его при себе зачастую приводит к лишению ребенка возможности самостоятельно преодолевать трудности.

В результате **гиперопеки** ребенок теряет способность к мобилизации своей энергии, а в тяжелых ситуациях ждет помощи взрослых, прежде всего **родителей**. Явление **гиперопеки** чаще всего встречается в семьях, где растет один ребенок. Повышенная опека домашних, особенно старшего поколения, порождает детские страхи. Наиболее ярко они проявляются в первом классе, особенно, если ребенок не посещал детский сад, а воспитывался дома, в отличие от **детей**, посещавших детский сад. Дети, которые воспитывались в детском саду, лучше адаптируются к школьной жизни и самостоятельной жизни в целом.

Часто, пытаясь уберечь ребенка от перегрузки, **родители** старших дошкольников и младших школьников пытаются делать за них задачи, полученные в саду или в школе. Результат - ребенок не способен справиться самостоятельно с задачей в саду или в школе.

Повышенное внимание со стороны дедушек и бабушек, **родителей**, приводит к тому, что в коллективе такой ребенок требует постоянного внимания педагога, а при его отсутствии он чувствует себя несчастным, не успевает вместе с другими выполнять задания. Бороться с последствиями **гиперопеки можно**, постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Если же у ребенка есть трудности в общении, дома можно устраивать ролевые игры с его участием, а также моделировать и обыгрывать с ней различные жизненные ситуации. Не стоит пренебрегать и помощью детского психолога.

**Какую линию воспитания выбрать?**

Проблемы воспитания **детей** в семье - это вечная, но до сих пор нерешенная до конца тема. Рождаясь в семье, это вопрос занимает умы ученых - педагогов, психологов, вызывая споры и разногласия. Бытовые баталии перерастают в научные конференции. Строгость или мягкость? Авторитаризм или попустительство? А дети продолжают теряться в догадках - как же все-таки себя вести, чтобы быть хорошим в глазах **родителей**, и что же ждать в следующий момент от этих непонятных взрослых? Посмотрим, чем могут помочь в решении подобных проблем достижения науки. В педагогике принято выделять четыре типа воспитания **детей**: диктат, **гиперопека**, невмешательство и сотрудничество. Каждый из них имеет свои результаты, свои последствия, когда речь идет о формировании личности ребенка.

**Диктат -** это систематическое подавление одними членами семьи *(главным образом взрослыми или подражающими им детьми)* инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Результатом приверженности **родителей** подобной педагогической тактике чаще всего является развитие у ребенка сильной реакции сопротивления, если по характеру он склонен к лидерству. Или итогом такого воспитательного процесса оказывается повышенная тревожность, мнительность, склонность к страхам и неуверенность в себе, если зерна диктата легли на грунт ранимой, неустойчивой личности ребенка.

**Гиперопека** - это система отношений в семье, при которой **родители**, обеспечивая своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Результат в этом случае легко предсказуем - формируется эмоционально незрелая, капризная, эгоцентрическая, требовательная личность, приспособленная к жизни. С другой стороны, **гиперопека** может способствовать развитию ипохондрических тенденций в ребенке. Дерганый с детства чрезмерной заботой, ребенок сам начинает чувствовать себя бессильным в любой ситуации, требующей от него действия или принятия решения. Бывает и наоборот, что при переходе к подростковому возрасту, ребенок испытывает потребность избавиться от излишней опеки, что в итоге приводит к бунту, ярких проявлений эмансипации, и протестного поведения.

**Невмешательство** - это система взаимоотношений в семье, строящаяся на признании целесообразности независимого существования взрослых и **детей**. Ребенок предоставлен сам себе. **Родители**, которые опираются на этот стиль воспитания, считают, что он способствует развитию самостоятельности, ответственности, способствует накоплению опыта. Делая ошибки, ребенок вынужден сам их анализировать и исправлять. Но этот метод грешит вероятностью развития в ребенке эмоциональной отчужденности, в том числе и от **родителей**. Недоласканный в детстве, не получивший нужной доли **родительской заботы**, такой ребенок чувствует себя очень одиноким, недоверчивым, часто излишне подозрительным. Ему трудно доверить какое-то дело другим людям. Он все пытается сделать сам.

**Сотрудничество -** это способ построения отношений в семье, основным принципом которого становится объединение семьи общими целями и задачами, общей деятельностью, взаимной поддержкой во всех сферах, в том числе и в эмоциональной. Отправная точка в воспитании в данном случае - слово *«мы»*. Ребенок имеет достаточно самостоятельности, но рядом всегда находится взрослый, готовый вовремя прийти на помощь, поддержать, растолковать, успокоить. Членов таких семей объединяют общие ценности, семейные традиции, спонтанные праздники, эмоциональная потребность друг в друге, совместная деятельность.

Консультация

«Капризы и упрямство детей дошкольного возраста»

**Капризы**, истерики, **упрямство** довольно часто встречаются в детском **возрасте**, и родители иногда должны проявлять чрезвычайную гибкость, чтобы найти правильный подход к такому ребенку.

Имея дело с **упрямством или капризами**, важно не дать ребенку почувствовать себя униженным. **Упрямство** это не поведенческая патология, а защита, способ самоутверждения. Дети часто не могут выразить словами свои мысли и чувства и, поэтому реагируют на то, что происходит в их жизни, через свои эмоции. Через **упрямство или каприз** ребенок справляется с напряжением, другого способа он не знает, и если его не обучать другим способам, **упрямство** и истеричность могут стать чертой характера ребенка.

**Капризные дети**, как правило, довольно умные, самолюбивые и обладают повышенным чувством собственного достоинства и гордости. Это активные и энергичные от природы дети. Такие дети не реагируют на наказания или дают временную реакцию, но вскоре опять будут развязывать борьбу за власть. Проявление силы со стороны родителей это стимул для **детей** использовать все свои интеллектуальные данные, чтобы не сотрудничать, а победить родителей. Но главная задача в другом: дети должны использовать свой интеллект, чтобы приобрести важные жизненные навыки, такие как самодисциплина, ответственность, сотрудничество, умение разрешать конфликты.

Понятия "**капризы**" и "**упрямство**" очень родственные и четкой границы между ними провести нельзя. И способы преодоления **капризов и упрямства одинаковы**.

**Упрямство** - это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

**Капризы - это действия**, которые лишены разумного основания, то есть "Я так хочу и все!" Они вызываются слабостью ребенка и в определенной степени выступают как форма самозащиты.

Период **упрямства и капризности** начинается примерно с полутора лет. Как правило, эта фаза заканчивается к 3, 5- 4 годам. Случайные приступы **упрямства в более старшем возрасте тоже возможны**. Пик **упрямства приходится на 2**, 5- 3 года жизни. Мальчики **упрямятся сильнее**, чем девочки. Девочки **капризничают чаще**, чем мальчики. В кризисный период приступы **упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день**. У некоторых **детей – до 19 раз**! Если дети по достижению 4 лет все еще продолжают часто **упрямиться и капризничать**, то, вероятнее всего речь идет о "фиксированном **упрямстве**", истеричности, как удобных способах манипулирования ребенком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

Причины появления **капризов**:

1.Особенности психического развития ребенка: в своем развитии ребенок проходит определенные стадии, так называемые **возрасты капризов**, связанные с естественным стремлением к самоутверждению и независимости. В норме естественным *(хотя и необязательным)* является учащение **капризов в периоды возрастных кризисов**, когда ребенок особенно чувствителен к воздействиям взрослых и их оценкам, трудно переносит запреты на осуществление своих замыслов.

2. Смена обстановки. Например, когда у ребенка появляются младшие брат или сестра, малыш чувствует, что перестал быть единственным, и любовь родителей распространяется на кого-то еще. Единственный приемлемый для ребенка способ преодолеть ощущение одиночества — бурный протест, выражающийся в ярких вспышках гнева, злости и агрессии. Недостаток родительской любви — пожалуй, главная причина бесконечных и беспричинных **капризов и непослушания**.

3. Различие природных темпераментов ребенка и взрослых. Часто родители предъявляют к своему ребенку требования, выполнить которые он не может именно в силу своих врожденных психологических особенностей. Даже самый спокойный флегматик начнет **капризничать**, если вы попытаетесь разговаривать с ним на языке холерика или сангвиника.

4. Признак или следствие физического недомогания. Ребенок может **капризничать**, если его что-то беспокоит, он болен, но сам этого не понимает. Ведь дети не могут чувствовать так, как чувствуют взрослые, что происходит в организме.

**Капризы** могут быть и на этапе выздоровления ребенка. Когда он уже хочет принимать активное участие в подвижных играх, а ему еще нельзя, необходимо продолжать лечение. Он этого не осознает и начинает **капризничать**.

5. Могут возникнуть **капризы и от переутомления**, и от перенапряжения, и от перенасыщения впечатлениями. Детский ум и воображение нельзя нагружать множеством развлечений. Даже самые приятные впечатления, но в большом количестве, не приносят ребенку тех удовольствий, на которые рассчитывают взрослые, желая доставить ребенку приятное.

6. Недостаток внимания со стороны взрослых или гиперопека. Ребенок хочет привлечь к себе внимание. Он выбрал такой способ пообщаться с вами, потому что ему не хватает вашего общества, любви. Особенно часто **капризы** по этой причине встречаются у тех **детей**, которые окружены излишней заботой и вниманием. Этим малыши начинают злоупотреблять уже на бессознательном уровне.

7. Реакция на родительский запрет. **Капризничая**, ребенок хочет добиться чего-то желаемого: подарка, разрешения гулять или еще чего-то, что родители запрещают из каких-то непонятных малышу побуждений.

Подобная реакция может возникнуть, если запрет касается свободы ребенка. Подумайте, сколько раз за день он слышит: *«Не бегай, не вертись, не ползай, не шали!»*

8. Самоутверждение. Ребенок выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным. Он должен чувствовать, что его не только опекают и окружают заботой, но и дают право самостоятельного выбора, понимают и уважают его.

9. Заласкивание ребенка, потакание всем его прихотям при полном отсутствии разумных требовании к нему *(так называемые "****капризы баловня****")*.

10. Безразличное *(мало эмоциональное)* или неотчетливо выражаемое отношение к позитивным и негативным образцам поведения и действиям ребенка, отсутствие четкой системы поощрения и наказания *("****капризы безнадзорного****")*

Помните, что **капризы и упрямство** невозможно победить в один день.

Придерживайтесь простых правил общения:

• Посадите ребенка к себе на колени или опуститесь на корточки, чтобы быть с ним на одном уровне, это даст вам больше шансов на его внимание;

• Удерживайте зрительный контакт с вашим ребенком, он должен смотреть вам в глаза, а не в пол – пока он смотрит на вас, он вас слышит;

• Выдержите паузу, прежде чем реагировать, потому что если вы не сдержите себя, повысите голос, шлепните, ребенка уже трудно будет перенаправить.

• Говорите спокойным, уверенным тоном без раздражения

• Просьбу или указание формулируйте четко и ясно, стараясь уместить свою речь в одно – два предложения

• Правило должно быть конкретным и его повторять необходимо несколько раз

• Нельзя разрешать сегодня то, что было запрещено вчера

•Дети во всем видят ваш пример: не позволяйте себе то, что запрещаете делать ребенку

Чтобы изменить поведение ребенка, надо придерживаться определенной политики.

Не спорьте с ребенком в момент истерики или **упрямства**. Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему ребенку или пытаться изменить силой. Ругань в такой ситуации не имеет смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять. Вступая в дискуссию с **капризным ребенком**, вы ухудшаете ситуацию.

Никогда не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства. Вместо того, чтобы вымещать на нем свои чувства, угрожать или упрекать, лучше напомните ему, что он уже достаточно наказал самого себя, и покажите, что вы любите его, хотя его поведение и не было похвальным.

Задавайте вопросы. Перестаньте объяснять и уговаривать, начните задавать вопросы ребенку: «Что мы должны делать сейчас? Что будет, если ты не оденешь эти сапоги или не уберешь игрушки? У тебя есть идеи, как решить эту проблему?» Пусть ребенок сам объяснит, почему надо выполнить вашу просьбу или объяснит причину отказа. Так ребенок сильнее мотивирован, чтобы работать с вами, а не против вас.

Не фиксируйте внимание на **капризе**. Не предавайте большого значения **упрямству и капризности**. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка. **Каприз требует зрителей**, оставьте ребенка в покое, не обращайте на него внимания. Дайте ему отвести душу, но не принимайте в этом участия. **Каприз** – это своеобразный спектакль, где главный актер – ваш ребенок. Если нет *«зрителей»* (мамы, например, не кому и показывать концерт. Постарайтесь схитрить: "Ну, ты покричи вдоволь, а я пока пойду чай с новыми конфетами попью". Уходите в другую комнату и не показывайте *«новых конфет»*

Твердое *«НЕТ»*. Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали *«Нет»*, придерживайтесь и дальше этого же мнения. Не сдавайтесь, даже когда ребенок закатывает истерику в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести

Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны и оправданы логикой воспитательного процесса. Если ребенок должен ложиться спать в 21 час, но при этом он упорствует, что не устал и еще хочет играть, заключите с ним договор, если он будет играть спокойно и разберет постель, в таком случае вы ему доверяете самому лечь спать на полчаса позже.

Ваше внимание. Дети всегда ищут внимания своих родителей, они будут пытаться получать его либо с помощью положительного поведения, либо негативного. И если ребенок думает, что он больше владеет вашим вниманием с помощью **капризов**, он будет продолжать это чаще использовать.

Демонстрируйте ребенку креативные методы совладания с ситуаций. Например, если ребенок отказывается убирать вещи и игрушки в своей комнате, а вы чувствуете, что не способны больше даже говорить с ним об этом, устройте соревнование на самое быстрое время по сбору игрушек *(или кто больше соберет игрушек)*. Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпадало с его желанием.

Учите ребенка определять цель своих поступков (*«Что хочешь? Зачем?»*, подбирать варианты действий (*«Как и что надо сделать»*) и предполагать результат (*«Что тогда получится»*)

Предоставьте ребенку право выбора! К примеру, если вы собираетесь пойти с ребенком на прогулку, не следует спрашивать его, хочет ли он пойти гулять, если вы заранее знаете его ответ. Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или другую одежду. Ситуации выбора имеют для **упрямого** ребенка большое значение. Выбрать, как играть, что есть или что одеть, это для ребенка символ его способностей, его статуса.

Не относитесь к ребенку предвзято. Помните, что с каждым годом ребенок стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, особенно то, что ему интересно. Предоставьте ему такую возможность. Не страшно, если ребенок ошибется или не получится с первого раза. Важен сам опыт – ведь на ошибках учатся, причем не на чужих, а только на своих.

Предъявляйте ему разумные требования! Ваш ребенок может понять, что такое *«Нельзя»*, *«Надо»* и *«Можно»*. Только вы должны ему четко объяснить такие понятия, они помогают ребенку управлять своим поведением. Надо убрать игрушки, почистить зубы и т. п. Нельзя разбрасывать вещи и т. п. "Можно" формирует в сознании ребенка правила поведения, на основе которых формируется дисциплинированность и ответственность: "Можно пойти погулять, после того как уберешь игрушки *(выучишь уроки)*" и т. д. Слово взрослого и его собственные усилия могут обеспечить желаемое поведение.

Рассказывайте ребенку о своих чувствах и неприятных переживаниях, когда он **капризничает**. Спрашивайте *«А тебе нравится, когда я на тебя кричу? Вот и мне неприятно»*, *«Ты меня не слышишь? Тогда я тебя сегодня тоже не услышу»*, и постарайтесь не отвечать ребенку весь вечер. Так ребенку легче понять, к чему приводит его поведение.

Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает. Помните, НЕЛЬЗЯ хвалить за то, что достигнуто не своим трудом или не стоило никаких усилий со стороны ребенка. А также из жалости или желания понравиться. НАДО хвалить за поступок или действие, ради которого ребенок приложил свои усилия и постарался сделать лучше, чем в прошлый раз. Только тогда ребенок поймет, что вы его действительно цените, и начнет гордиться собой и уважать Вас.

**Помните, что капризы тормозят развитие ребенка.**

**Причем правило это не имеет исключений**