КАК ПОМОЧЬ ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЁНКУ?

педагог-психолог МАДОУ д/с № 42 Р.В. Глотова

Рекомендации:

В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказания, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона тоже не должно быть, так как ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут помехой для дальнейших действий.

Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).

Следует избегать большого количества кружков, секций, так как завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости и капризам.

Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательно «обратная связь» от взрослого, иначе при вседозволенности ребёнок начинает манипулировать взрослыми.

Так как ребёнку делают часто замечания и в школе, и дома (страдает самооценка), поэтому надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить ребёнка.

Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, так как в противном случае ребёнок просто «выключится» и не услышит вас.

Большие задания лучше давать частями (вторую часть предлагать только после того, как он выполнит первую). Не нужно давать и несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.

Запретов не должно быть слишком много, их необходимо заранее оговорить с ребёнком и сформулировать в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что последует, какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций надо выдерживать последовательность, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.

Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребёнок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку, лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо категоричного «нет» дайте возможность выбора другого занятия.

За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении происходящей деятельности. Если ребёнок выполняет условия, то заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.

Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

С целью предупреждения перевозбуждения ребёнка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовления уроков, прогулки, сна.

Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, так как это способствует эмоциональному возбуждению.

"Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.

Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребёнка

Западня	Содержание	Пути преодоления
№ 1	Недостаток	Больше общаться с ребёнком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по
	эмоционального внимания, часто	душам»
№ 2	Недостаток твёрдости в воспитании и отсутствие	Составить список запретов и чётко следовать ему. Составить список того, что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
№3	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом	Работу по коррекции детского гнева родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева»

Памятка взрослому, воспитывающему гиперактивного ребенка

- Помните, что тактильное прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Поощрительно прикасаясь к ребёнку и сопровождая это доброжелательными словами, можно добиться от ребёнка положительных результатов. Старайтесь игнорировать его нежелательное поведение.
- Гиперактивность это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.
- Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Ребёнок, имеющий нейрофизиологические проблемы, не сможет справиться с ними самостоятельно.
- Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а скорее ухудшат его.

• Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания И гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных И немедикаментозных методов, которым К относятся психологические И нейропсихологические коррекционные программы.

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

«Слушай хлопки»

Дети передвигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста», если два раза - позу «лягушки». На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Запрещённое движение»

Взрослый показывает движения, которые ребёнок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

«Четыре стихии»

По команде ведущего ребёнок, сидя на стуле, выполняет определённое движение руками: «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть руки вперёд; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

«Пожалуйста»

Ведущий показывает движения, а ребёнок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. Вместо слова «пожалуйста» можно добавлять и другие, например, «король сказал», «командир приказал».

«"Да" и "нет" не говори»

Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который отвечает его сосед. В ответах не должно быть слов «да», «нет», «чёрный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.).

«Говори!»

Сказать детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!»

Игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.

«Кричалки, шепталки, топчанки»

Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь («кричалку»), можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь («шепталка») - можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» (синяя ладонь) - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться.

Заканчивать игру следует «молчалкой».

«Клубочек»

Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Величина клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, то сразу успокаивается. Когда подобная игра станет для ребёнка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завёлся».

«Разговор с руками»

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять игру с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, продолжите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки «пообещают», что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные ручки и их хозяина.

Игры с песком

Они просто необходимы для гиперактивных детей, так как успокаивают ребёнка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив её в горячую духовку.

«Археология"»

Взрослый опускает кисть ребёнка в таз с песком и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку - делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, тут же идёт обмен ролями со взрослым.

«Послушай тишину»

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

«Найди отличие»

Ребёнок рисует картинку и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями.

«Час тишины и час "можно"»

Договоритесь с ребёнком, что, когда он устанет или займётся важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребёнку.

«*Волшебный ковёр*» (целесообразно применять с гиперактивными детьми до трёх раз в день в специально отведенное время).

Родители расстилают маленький коврик, усаживаются на нём вместе с ребёнком и читают ему книжку, которую ребёнок выбирает сам (можно играть на коврике). Упражнение занимает от 5 до 15 минут в зависимости от возраста ребёнка. Ребёнок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени - его продолжительность должна определяться составлением картинки.

Выступая в роли «волшебного», коврик превращается для ребёнка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребёнка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т. д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с наказанием, а наоборот, призваны вызывать у ребёнка положительные ассоциации. Если ребёнок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или до тех пор, пока игровая задача не будет решена.

Используемая литература: Работа с родителями. Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет / Автор-составитель Е. В. Шитова