

Гиперактивный ребёнок

Подготовил: педагог-психолог
Шмелькова Яна Александровна

Гиперактивный ребенок:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задаёт миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных детей всевозможные аллергии не редкость.
- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...



Подбирая игры для гиперактивных деток необходимо учитывать особенности развития таких детей: импульсивность, высокая активность, дефицит внимания, неумение подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость. Эти особенности развития гиперактивных детей не позволяют им играть вместе с другими детьми, но их можно скорректировать при помощи специальных игр.

Гиперактивный ребёнок должен подключаться к коллективной игре поэтапно. Следует начать сначала с индивидуальной игры, затем приобщить ребенка к небольшой подгруппе и только потом переходить к коллективной игре. При этом на всех этапах необходимы чёткие правила, которые ребёнок должен соблюдать, так как они способствуют развитию внимания.

Тренировка слабых функций у гиперактивных детей должна проводиться тоже поэтапно. Сначала подбираются игры и упражнения, которые тренируют одну функцию. Затем, в случае успеха, можно переходить к тренировке сразу двух функций.

Предлагаю вам несколько игр, которые рекомендуются для занятий с гиперактивными детьми.

Правило 1. Не ожидайте всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только внимания, при этом вы должны быть терпимы к ерзанью на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Помните, что если вы одергиваете ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время ваших игровых занятий.

Правило 2. Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребенка: вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

Правило 3. Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из "можно" и "нельзя" были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых вы обмениваете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.

Правило 4. Начинать заниматься с гиперактивным ребенком лучше индивидуально и только потом постепенно вводить его в групповые игры, так как индивидуальные особенности таких детей мешают им сосредоточиться на том, что предлагает взрослый, если рядом есть сверстники. Кроме того, невыдержанность ребенка и его неумение придерживаться правил групповой игры могут провоцировать конфликты среди играющих.

* «Ожившие игрушки»

Спросите у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушайте его версии и предложите представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите сами какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а записать (или нарисовать) на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а вы постараетесь отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда вы почувствуете спад интереса у ребенка, то объявите, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.



*** «Головояч»**

В этой игре, чтобы быть успешным, ребенку придется учитывать темп и характер движений другого человека.

А напоследок предложите задание посложнее - мяч, который они должны донести, пользуясь только головой (в прямом и переносном смысле). Это не так легко, как может показаться на первый взгляд, ведь мяч из-за своей формы будет стремиться соскользнуть.. Это очень сплочивает детей и создает дружелюбную, радостную атмосферу.

Пытаясь выполнить задание, они обычно довольно быстро осознают, что лучше справятся с ним, если обнимутся за плечи и будут идти все вместе маленькими шагами, обсуждая, когда поворачивать или останавливаться



А также воспользуйтесь такими советами:

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим мы добьемся только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

- Научить ребенка управлять собой - первоочередная задача.

Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры.

Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований.

Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях.

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.

Научите малыша расслабляться. Возможно, "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия.

И для мам хочется сказать:

- Не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите!

