



В семье растет гиперактивный ребенок.

Рекомендации по воспитанию. Игры и упражнения.

У всех на слуху понятие «гиперактивность», но в большинстве случаев родители все-таки не знают, что это такое. «Гиперактивность» медицинский термин, обозначающий неуравновешенное состояние нервной системы (активность и возбудимость человека является неадекватной и непродуктивной).

Гиперактивные дети отличаются от других: они много двигаются, даже если очень устали, не умеют концентрироваться, не реагируют на запреты родителей, плохо спят.

Любящим родителям ничего не остается делать, как только оказывать поддержку своему ребенку и учить его регулировать свою активность.

Действия родителей по воспитанию гиперактивного ребенка:

Режим дня. Соблюдайте неукоснительно (прием пищи, прогулки, занятия, сон).

Постоянство. Поддерживайте семейные традиции: совместные прогулки вечерами, рисование, чтение сказок перед сном и т.д.

Понимание и любовь. Демонстрируйте свою любовь просто так, а не только за хорошее поведение вашего ребенка. Хвалите, поощряйте малыша.

Дозирование нагрузок. Несмотря на жгучую энергию не перегружайте ребенка. Постарайтесь организовать «спортивный уголок» дома или запишитесь в секцию, кружок (плавание, гимнастика, танцы, театральная студия).

Избегайте переутомления ребенка (это приводит к нарастанию гиперактивности).

Режим питания. Здоровое питание не только залог соматического здоровья ребенка, но и его хорошего самочувствия и поведения. Ограничьте потребление ребенком острого, жареного, соленого и сладкого. Для уменьшения возбудимости лучше избегать шоколада, лимонада, консервов, сдобы, сухих колбас.

Общие рекомендации.

— Совместно с ребенком разработайте систему поощрений (за хорошее поведение, выполненные задания) и наказаний (плохое поведение).

— Наказание «через тело» — запрет, изоляция, удерживание в «железных объятиях».

— Создайте «дневник поведения» ребенка и ставьте оценки за поведение («смайлики-настроения» за прошедший день с последующим либо вознаграждением, либо наказанием).

— Составьте список обязанностей по дому в соответствии с возрастом, с дальнейшим его расширением и обсуждением.

— Закаливайтесь (это способствует укреплению нервной системы, снятию напряжения коры головного мозга).

— Учите ребенка понимать свое состояние (агрессия, обида) и контролировать его (четкий режим дня, общение с детьми, животными, игра в песке или плескание в воде, перемена вида деятельности).

— При агрессивной реакции учите адекватным способам избавления от нее: порвать газету, порычать или побить подушку.

— Оставайтесь спокойными, и даже хладнокровными.

Гиперактивные дети в силу ряда причин, полноценно не могут участвовать в учебно-воспитательном процессе в детском саду. Исходя из этого, уважаемые родители, играйте со своим ребенком дома. Индивидуальные игры дают превосходную возможность развить «неподдающиеся» навыки. Лучше и эффективнее начинать с развития какой-нибудь одной функции, например, внимания. Затем перейти к другой функции с использованием уже приобретенной.

Таким образом, гиперактивный ребенок постепенно научится контролировать свое поведение, принимать и играть по правилам коллектива. Социализация будет успешна.

Игротека для гиперактивных детей.

Игра «Говори!» (развитие умения контролировать импульсивные действия).

Вы своему ребенку задаете простые и сложные вопросы, но отвечать на них он сможет только тогда, когда произнесете команду: «Говори!». Например: «Какое сейчас время года?» (пауза) «Говори!»; «Какого цвета у тебя платье?» ... «Говори!»; «Сколько тебе лет?» и т.д.

Игра «Сделай так» (развитие мышечного контроля, умения владеть собой).

Вам необходимы карточки с изображением человечка, выполняющего те или иные движения. Предварительно рассмотрите с ребенком их и разберите, какие именно действия изображены на каждой из карточек.

Затем вы раскладываете карточки на столе. Ребенок по вашей команде выбирает по одной карточке и изображает то, что делает человечек на выбранной карточке. Время выполнения задания – счет от одного до десяти. Например, человек сидит – ребенок должен сесть на стул; человек танцует – ребенок танцует.

Игра «Где что было?» (развитие концентрации внимания).

Перед ребенком расставьте игрушки (постепенно количество игрушек увеличивается). Малыш некоторое время рассматривает их и запоминает,

после чего отворачивается. Вы убираете одну игрушку и просите ребенка повернуться. Задача малыша – назвать игрушку, которая исчезла и назвать место, где она стояла.

Игра «Послушай тишину» (развитие внимания и умения владеть собой).

Для этой игры вам понадобится любой музыкальный инструмент (бубен, колокольчик, дудочка и т.д.). По первому сигналу колокольчика ребенок начинает бегать по комнате, кричать, стучать и т.д.

По второму сигналу — необходимо сесть на стул и прислушаться к звукам в комнате. Затем малыш рассказывает, какие звуки он услышал.

Игра «Археология» (развитие мышечного контроля).

В тазике с песком или крупой вы закапываете свою кисть руки. Задача ребенка представить себя археологом и аккуратно откапывать руку, стараясь не дотрагиваться до кисти руки. Если же это произойдет, то вы и ребенок меняетесь ролями.



Составитель: педагог-психолог Г(О)БУ ППМСП-центра Коробельникова Н.Н.

