



Игры для гиперактивных детей дома

Консультация для родителей



Рисунки

Гиперактивность – это состояние, при котором активность и возбудимость ребёнка превышает общепринятые нормы и становится не просто проявлением темперамента, а проблемой для самого ребёнка и окружающих. Надо понимать, что ребёнок излишне активен не потому, что его плохо воспитывали, а потому что у него слабая нервная система и быстрая утомляемость, поэтому регулировать свое поведение самостоятельно он не может.

Многие родители даже не знают, как справиться с гиперактивным ребенком, поэтому так необходимо придерживаться правил и советов, создать необходимые условия дома.

Гиперактивный ребенок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными. Ему трудно быть последовательным и долго удерживать внимание на чем-то одном. Он перебивает собеседников в разговоре, отвечает не дослушав. Не способен долго контролировать свое поведение и подчинять его правилам. Чтобы помочь такому ребенку, необходимо тренировать у него навыки управления своим вниманием и поведением.

Как успокоить гиперактивного ребенка?

Если ребенок перевозбуждается, следует успокоить его, сменив обстановку и окружающие обстоятельства, на более спокойные. Для таких детей огромную роль играет телесный контакт. Ребенка следует обнять, можно пожалеть и прижать к себе. Ближе к вечеру можно воспользоваться релаксационными ваннами с добавлением соли. Помогает использование массажа, легкой музыки. Можно почитать ребенку любимую сказку или рассказать любую из известных родителям.

Известно, что материнский голос действует успокаивающее, если разговор вести на низких тонах. Поэтому, такой контакт никак нельзя недооценивать при воспитании. Многих родителей интересует, как уложить спать гиперактивного ребенка. Иногда никакие советы не помогают наконец-то



успокоить разбушевавшегося малыша, тогда в помощь приходит сказкотерапия. Дети всегда остаются детьми, даже с нескончаемым запасом энергии. Сказкотерапия положительно влияет на ребенка, если рассказы прочитаны спокойным, убаюкивающим голосом. Часто такое поведение может спровоцировать настоящий фурор в самом неподходящем месте. Если вы в гостях, постарайтесь увести ребенка в другую комнату, где не будет никого. Смена обстановки необходима для переоценки внешней среды. Затем следует поговорить с ребенком, выяснить его желания и требования, по возможности, удовлетворить их или объяснить, почему нельзя этого сделать. Взаимодействие с гиперактивными детьми лучше всего выходит, если говорить тихим спокойным голосом. Некоторые родители, не зная, как общаться с гиперактивным ребенком, могут оскорблять, ругать его, что приводит к совсем неутешным результатам.

Все, что интересует такого ребёнка, должно в обязательном порядке удовлетворяться, либо следует объяснить, почему сделать этого нельзя. Вопросы, оставленные без ответов для такого ребенка, будут накапливать раздражение. Поэтому, стоит уделять таким детям максимум внимания, но при этом не ставить их в центр ситуации. Родители должны объяснять, что ребенок не может быть центральной фигурой всех разговоров (в том числе и взрослых). Так как дети часто влезают в чужие беседы, прерывают на полуслове, эти правила необходимо объяснять им обязательно.

Временные рамки в воспитании гиперактивного ребенка

Обязательно необходимо напоминать ребенку о времени. Детям с повышенной двигательной активностью очень сложно запоминать задачи и контролировать их выполнение во времени. Напоминания играют важнейшую роль, если нужно собраться в садик или быстро убраться в комнате. Следует предупреждать ребенка, что до окончания определенного задания осталось, например, 5 минут. Таким образом можно контролировать выполнение поставленной задачи.

Если приучить ребенка к такому способу контроля режима своего дня, он с легкостью сможет делать это самостоятельно в более старшем возрасте. Хорошим помощником в таком деле станет календарь. Планирование и четкие формулировки временных рамок способны контролировать поведение ребенка, как только он приучится следовать им беспрекословно. Для этого нужно в большую половину этого плана включить любимые занятия ребенка. Это могут быть игры дома и на свежем воздухе.

«Четыре стихии».

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

Игры с песком.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

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.

«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 эмоции. 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.

Эти игры снимут напряжение у вашего ребёнка и нормализуют нервную систему!

«Кнут и пряник» в работе с гиперактивными детьми

Дети в принципе очень чувствительны к разным наказаниям, как физическим, так и моральным. Некоторые очень болезненно воспринимают даже мелкие ссоры. Именно поэтому, следует особенное внимание уделить наказаниям и поощрениям гиперактивного ребенка.

В отличие от обычных детей, у гиперактивных детей наблюдается особенная реакция на разного рода наказания. Ребенок с гиперактивностью часто не только не слушает просьбу матери или отца «Успокойся!», но и начнет вести себя ещё более вызывающе. Подобные приказы, наказания в ответ могут вызвать череду протестов. Ребенок с гиперактивностью не станет унывать и обдумывать свое поведение, он выльет обиду в агрессию. Эта особенность делает этих детей довольно восприимчивыми к всякого рода наказаниям. Именно поэтому, родителям очень полезно будет узнать, как справиться с гиперактивным ребенком.

Но к поощрениям гиперактивные дети относятся очень хорошо. Их окрыляет любая похвала, услышанная от родителей. Дети с гиперактивностью способны радоваться даже тогда, когда кто-то просто похвалил их без повода. Правильно сформулировав похвалу, можно добиться потрясающих результатов в



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

коррекции поведения ребенка. Например, если тысячу раз просить такого ребенка убираться у себя в комнате, то это вряд ли принесет необходимый результат. Если же сказать кому-то при ребенке, что тот очень старательный и всегда убирает в своей комнате, то это может принести мгновенный результат. Ребенок побежит убираться, чтобы оправдать слова других о нём.

Работа с детьми, повышенной возбудимости, довольно сложная, и требует особенной тщательности в деталях. Родителям и педагогам следует обязательно знать, как воспитывать такого ребенка!