

Мой ребенок как юла!

(о гиперактивности)

Самой распространенной формой хронических нарушений поведения в детском возрасте является гиперактивность.

Гиперактивность проявляется в расстройстве внимания, двигательной расторможенности и импульсивности поведения. Кроме того, для большинства детей с этим синдромом характерна двигательная неловкость, неуклюжесть.

Гиперактивность детей с синдромом дефицита внимания характеризуется тем, что они чрезвычайно подвижны, все время бегают, крутятся, пытаются куда-то забраться. Они не способны усидеть на одном месте больше двух минут.

Важно учитывать то, что, оказавшись в новой обстановке, при встрече с незнакомыми людьми некоторые гиперактивные дети не проявляют свойственной им гиперактивности, которая на какое-то время исчезает, «тормозится» на фоне волнения. Это обстоятельство может затруднить выявление гиперактивного поведения во время консультации специалистом при первой встрече с ребенком и родителями.

Импульсивность постоянно наблюдается у гиперактивных детей, как в разнообразных поведенческих ситуациях, так и при выполнении школьных заданий. Она выражается в том, что ребенок часто действует, не подумав. На уроках он с трудом дожидается своей очереди, перебивает других, на вопросы отвечает невпопад, и не выслушивая их до конца. Он может без разрешения встать со своего места в классе, вмешиваться в разговор или работу находящихся рядом людей, во время игры со сверстниками бывает не в состоянии следовать правилам. Из-за импульсивности гиперактивные дети склонны к травматизации, так как могут попадать в опасные ситуации, не задумываясь о последствиях своих поступков (ввязываются в драки, выбегают на проезжую часть дороги и т.д.). Однако все это они делают импульсивно, без специального умысла.

Наряду с гиперактивностью в двигательной сфере у таких детей обычно обнаруживаются нарушения координации движений, несформированность мелкой моторики и праксиса (способности осуществлять достаточно сложные целенаправленные движения и действия). У них возникают сложности при завязывании шнурков, застегивании пуговиц и пр. Недостаточная сформированности координации движения ведет к моторной неловкости, неспособности к спортивным занятиям и повышенному риску травматизма.

Также у таких детей имеются проблемы с концентрацией внимания, выраженная отвлекаемость.

Рекомендации

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности.

Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка

3. Избегайте повторения слова «нет», «нельзя» (и одного раза вполне достаточно для понимания, повторения лишь обесценят эти слова)

4. Предлагайте ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.

5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.

6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную демонстрацию.

7. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (кубики, раскрашивание, мозаика, конструктор и др.)

8. Определите вместе с ребенком рамки поведения – что можно и чего нельзя.

9. Старайтесь четко соблюдать распорядок дня.

10. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний.

11. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.

12. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию напряжения.

13. Дайте возможность ребенку расходовать свою избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Игры с гиперактивными детьми

«Найди отличие» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Кричалки—шепталки—молчалки» (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку» можно

бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталька” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

«Гвалт» (Каратаева Е.В.)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«Менялки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.)». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

«Разговор с руками» (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок 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 руки и их хозяина.

«Говори!» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?»