

Игры с гиперактивным ребенком



Гиперактивным детям очень полезны спокойные настольные игры. Можно также увлечь их конструированием из строительного материала, конструктора; рисованием, лепкой, аппликацией, составлением и изготовлением пазлов, рассматриванием сюжетных картинок, книг и иллюстраций к ним. Такие занятия развивают усидчивость, ребенок учится концентрировать внимание. А чтобы во время этих занятий ребенок меньше отвлекался, включите ему музыку. Ученые считают, что благодаря музыке, ребенку легче сконцентрироваться на задании, музыкотерапия способна помочь ребенку легче воспринимать и запоминать материал.

«Замороженные»

Всем известно, что гиперактивные дети не могут усидеть на месте, они постоянно в движении. Эта игра поможет научить ребенка концентрировать внимание, находясь в определенном положении несколько секунд. Играть в нее можно как с группой детей, так и с одним ребенком.

Дети выполняют любые движения (летают снежинки, танцуют феи). Взрослый в роли снеговика или волшебника замораживает детей, то есть, подает сигнал, после которого ребенок замирает в определенной позе на несколько секунд. Гиперактивный ребенок усилием воли стремится удержать позу. Это нелегко для него. Начните с 5-10 секунд.

Если ребенок справился с задачей, он становится ведущим.

«Сочини историю»

Этой увлекательной игрой можно заняться и дома, и на улице. Если вы гуляете с ребенком, обратите его внимание на птичку, на жучка, на кошку. Спросите, как он думает, куда ползет жучок, есть ли у него детки, где они его ждут. Добавляйте в рассказ какие-нибудь интересные захватывающие ситуации, чтобы увлечь ребенка, побуждайте его самого размышлять на эту тему.

Дома предложите рассмотреть картинки со сказочными персонажами, животными, птицами, насекомыми. Про каждого можно придумать интересный рассказ. Если к рассказу добавить еще и обыгрывание персонажей (птичка прыгает с ветки на ветку, клюет зернышки, летит в гнездо), то это будет еще увлекательнее и полезнее для ребенка. Так ребенок лучше вовлекается в процесс и имеет возможность не просто сидеть на месте, а подвигаться.

«Сделай наоборот»

Эта игра поможет ребенку сконцентрировать внимание, тренировать мышление, развивать воображение. Дети очень любят играть в нее. Игра достаточно простая и не требует никакой предварительной подготовки.

Взрослый показывает ребенку движение, ребенок же должен выполнить это движение наоборот. Например, если взрослый встал на носочки, ребенок, наоборот, должен присесть; взрослый наклонился влево – ребенок наклоняется вправо и т. д.

Аналогично можно поиграть в игру «**Скажи наоборот**». Эта словесная игра развивает усидчивость, мышление, память, расширяет словарный запас, тренирует умение подбирать слова – антонимы: лето-зима; грязно-чисто; высоко — низко».

С детьми постарше можно игру усложнить. Взрослый произносит слово, а ребенок должен сказать его наоборот в прямом смысле этого слова: кот-ток; рука-акур; мяч-чям. Старайтесь вначале подбирать короткие односложные слова.

В следующей игре попробуйте преобразовывать двухсложные и трехсложные слова, менять слоги местами: ре ка-ка ре; пе тух – тух пе; са мо лет – лет мо са. Игра отлично развивает мышление, кроме того она интересна тем, что в результате преобразования получаются новые, часто забавные слова – абракадабры, что очень забавляет детей. В этой игре перед ребенком ставится задача, и, играя, он решает ее. Это очень важно для гиперактивного ребенка. Ведь эта маленькая победа заставляет поверить его в себя и в свои силы.

«Прикосновение»

Для игры понадобятся предметы, изготовленные из разных материалов. Игрушки из меха, керамические фигурки, деревянные или стеклянные изделия, изделия из бумаги или других материалов. Дайте ребенку возможность хорошенько рассмотреть эти предметы, потрогать их. Затем завяжите ему глаза и дайте в руки какой — либо предмет или игрушку. Ощупав этот предмет, ребенок должен догадаться, что это. Такая игра поможет снять нервное напряжение, расслабиться.

«Молчу-шепчу-кричу»

У гиперактивных детей часто возникают проблемы с речью, так как им сложно ее регулировать. Они слишком быстро говорят, глотая слова или слоги.

Эта игра поможет решить проблемы, связанные с речью. Перед началом игры взрослый объясняет малышу правила игры. Объясните, что во время игры ребенок должен четко произносить слова, говорить надо медленно, чередуя громкую и тихую речь. Игра отлично развивает память, внимание, мышление. В начале игры договоритесь, какие знаки вы будете использовать во время игры, и что будет обозначать каждый знак.

Например, коснувшись носа, ведущий дает команду говорить шепотом и двигаться в замедленном темпе; взявшись за уши, он разрешает двигаться быстро, бегать, говорить громко, даже кричать. А когда ведущий хлопнет в ладоши, ребенок должен замолчать и замереть. Каждый раз придумывайте новые знаки, это внесет разнообразие в игру.

Заканчивать игру надо командами «шепчу» или «молчу», это поможет избежать перевозбуждения психики гиперактивного ребенка.

«Магазин игрушек»

Поговорите с детьми, о том, какие игрушки живут в магазине.

Расскажите, что ночью, когда все спят, игрушки оживают и играют друг с другом. Как вы думаете, в какие игры они играют? Двигаются они совсем тихо, чтобы никто не догадался, что они ожили.

Изобразите какую-нибудь игрушку, заранее предупредив детей, кто догадается, что это за игрушка, должен нарисовать ее на листочке, а не называть вслух, чтобы игрушки не догадались, что их видят. После этого предложите ребенку изобразить какую-нибудь игрушку. А отгадывать должен взрослый и другие дети, если играет группа детей. Эта игра должна проходить в полной тишине. Она хорошо развивает самоконтроль, ведь ребенок сдерживает себя усилием воли, чтобы вслух не выкрикнуть название игрушки.

В конце каждой игры не забывайте хвалить и поощрять детей. Это очень важно для них.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

- ✓ Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
- ✓ Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
- ✓ Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
- ✓ Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
- ✓ Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
- ✓ Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- ✓ Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

- ✓ Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
- ✓ Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
- ✓ Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
- ✓ Для укрепления устных инструкций используйте зрительную память.
- ✓ Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
- ✓ Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- ✓ Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- ✓ Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)
- ✓ Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
- ✓ Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов.
- ✓ Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.
- ✓ Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
- ✓ Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
- ✓ Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.
- ✓ Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.
- ✓ Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

- * Отвлечь ребенка от его капризов.
- * Задать неожиданный вопрос.
- * Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- * Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
- * Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
- * Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- * Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- * Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).
- * Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- * Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало, принес извинения.
- * Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.