

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чепулионис Ирина Сергеевна

педагог-психолог МБДОУ –

детский сад комбинированного вида № 572

г. Екатеринбург



Гиперактивность

Гиперактивность — повышенная двигательная активность ребенка, импульсивность, сопровождаемые трудностями переключения и концентрации внимания.

При гиперактивности процессы возбуждения доминируют над процессами торможения в нервной системе. Надо понимать, что, если ребенок трудно управляем, непоседлив – это не вам назло, а ему очень трудно усидеть на одном месте, сконцентрироваться на чем-то. Поэтому так важна современная помощь, а не раздражительность.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Признаки гиперактивности

- Дефицит активного внимания: ребенок непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание; задание не заканчивает. Испытывает трудности в организации; часто теряет вещи; избегает скучных и требующих умственных усилий заданий; часто бывает забывчив.
- Двигательная расторможенность: постоянно ёрзает; проявляет признаки беспокойства; очень говорлив; спит мало.
- Импульсивность: начинает отвечать, не дослушав вопроса; не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает разговор. Не может контролировать и регулировать свои действия.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

Как играть с гиперактивными детьми?

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быстрая утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других.

Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм.

Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Игры с гиперактивными детьми

Найди отличие

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ход игры: 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.

Передай мяч

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Ход игры: сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Разговор с руками

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Ход игры: 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 короткого промежутка времени (например, во время прогулки) 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.

Ласковые лапки

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

Ход игры: 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; воспитатель 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.

Море волнуется

Цель: контроль двигательной активности.

Ход игры: дети плавно качают руками из стороны в сторону, приговаривая напевно: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три...» Ведущий неожиданно выкрикивает: «Замри!» И дети сразу же должны замереть.

Кричалки—шепталки—молчалки

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

Ход игры: из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" — можно бегать, кричать, шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — 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 "молчалками".

Менялки

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Ход игры: 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, синие носки 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.

Говори!

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход игры: 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?” (Педагог делает паузу) “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе потолок?” ... “Говори!”; “Какой сегодня день недели?” ... “Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т. д.”

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

Броуновское движение

Цель: развитие умения распределять внимание, взаимодействовать.

Ход игры: все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

Инопланетяне

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Ход игры: скажите детям следующее: “Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы инопланетяне: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.” Чтобы “третья” нога действовала “дружно”, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой.

Слушай команду

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Ход игры: звучит спокойная, но не слишком медленная музыка, или бубен... Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

Запрещенное движение

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Ход игры: дети стоят лицом к ведущему и повторяют за ним движения. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры “пять”. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

Слушай хлопки

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Ход игры: дети идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Найди и промолчи

Цель: развитие наблюдательности, контроль импульсивности.

Ход игры: педагог показывает детям (а затем прячет так, чтобы ее было видно) игрушку, которую им надо будет найти в группе и, не подсказывая остальным, шёпотом сообщить педагогу, где она.

Запомни игрушку и опиши ее

Цель: развитие памяти, концентрация внимания.

Ход игры: ребенку демонстрируется игрушка. Его просят запомнить ее как можно лучше. Затем игрушку убирают и просят подробно рассказать о ней.

Отыщи-ка ты, дружок

Цель – развитие концентрации внимания.

Ход игры: ребенка просят найти среди множества игрушек те, которые украшены красным цветом; с желтыми глазками; медвежат и т.д.

Съедобное – несъедобное

Цель – контроль импульсивности.

Ход игры: бросают мяч и перечисляют разные предметы: если съедобное, нужно ловить, несъедобное – прятать руки.

Расставь посты

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Ход игры: дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

Спасибо за внимание.

