

Рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивными детьми

В самом начале пути родителям необходимо выработать единую стратегию поведения и требования к ребёнку.

Общаться с таким ребёнком необходимо мягко и спокойно. Гиперактивный ребёнок восприимчив как к позитивным, так и к негативным эмоциям. Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо помнить о том, что делать это надо не слишком эмоционально.

Важно научиться давать инструкции гиперактивному ребёнку. Указание должно быть немногословным и содержать не более 10 слов. Не давайте инструкцию сразу (убери комнату, помой руки и т.д.). Лучше давать те же указания по порциям, следующее только после того, как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.

Запреты должны быть чётко сформулированы, продуманными. Ребёнок должен чётко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета.

Постепенно взрослый должен выработать у себя умение перестраивать деструктивные действия ребёнка на конструктивный лад.

Например: если ребёнок кричит, можно начать петь с ним его любимую песенку, постепенно снижая громкость голоса.

Гиперактивному ребёнку трудно переключаться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупредить ребёнка о начале новой деятельности. Причём очень хорошо, если это будет звонок будильника.

Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.

Важно помнить, что в общении с гиперактивным ребёнком взрослому необходимо сохранять спокойствие, т.к. эти дети в большей степени склонны к манипулированию.

Гиперактивный ребёнок требует особо бережливого отношения к себе из-за своей эмоциональности и ранимости. Снизить эмоциональное напряжение поможет легкий массаж, приятные тактильные ощущения, психогимнастические игры. Полезно обучить детей играм, которые смогли бы направить их избыточную энергию в позитивное русло.

Например: родители могут обучить детей играть в пальчиковые игры. Кроме своего прямого назначения, эти игры способствуют налаживанию отношений с ребёнком.

Одним из важнейших факторов, является доброе, спокойное и последовательное отношение к ребёнку. Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны у этих детей.

В случае выполнения просьбы родителей ребёнка необходимо поощрять. Желательно выработать с ребёнком систему поощрения.

Например: за каждое хорошо и своевременно выполненное действие ребёнок получает жетоны, которые затем меняются на награды в зависимости от интересов ребёнка.

Вознаграждение должно включать следующие моменты:

1. Каждый день перед ребёнком ставится определённая цель, которую он должен достичь.
2. Усилия ребёнка при достижении этой цели всячески поощряются
3. В конце дня поведение ребёнка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.
4. Родители и педагоги обязательно сообщают друг другу о достижениях ребёнка.
5. При значительном улучшении в поведении ребёнок получает давно обещанное вознаграждение

Примерами поставленных целей для ребёнка могут быть следующие:

- ✓ Помощь родителям по дому
- ✓ Примерное поведение
- ✓ Хорошее выполнение поручений
- ✓ Активное и плодотворное участие на занятиях и в играх

Необходимость этих детей не является результатом дурного характера, упрямства или невоспитанности, как считают многие взрослые. Скорее это специфическая особенность психики.

Дети с гиперактивностью обращают на себя внимание с первых дней жизни. Они плохо спят, чрезмерно чувствительны (к шуму, свету, запахам), имеют повышенный мышечный тонус. Дошкольники не способны дослушать сказку или выполнить действие до конца. Их действия спонтанны, беспорядочны, а игры шумные.

Как надо вести себя родителям с гиперактивным ребёнком

1. Главное лекарство ребёнка – это ваше полноценное общение с ним. Важнее всего – мера воспитательных воздействий, система и методика их осуществления.
2. Любое разногласие усиливает у ребёнка негативные проявления.
3. Продумайте режим дня для ребёнка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду, школе, кружке. Прежде всего, самим родителям надо чётко придерживаться этого режима. Важно чтобы ребёнок сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т.п.
4. Используйте возможности игры в полной мере:
 - ✓ Дидактические игры (лото, мозайка) и различные конструкторы, пазлы помогут ребёнку научиться сосредотачиваться и быть внимательным.
 - ✓ Подвижные и спортивные игры помогут ребёнку переключить свою энергию в положительное русло (плавание, бег, велосипедный спорт).
 - ✓ Сюжетные игры помогут вашему ребёнку научиться налаживать контакт со сверстниками.
5. Занимайтесь с ребёнком рисованием. Начинайте с листа большого формата постепенным переходом к маленькому.
6. Читайте с ребёнком его любимые сказки.
7. Лучше ограничить пребывание ребёнка в больших компаниях взрослых и детей.
8. Старайтесь делать так, чтобы в процессе игр ребёнок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали его внимание.
9. Заведите дневник контроля и отмечайте вместе с ребёнком его успехи.
10. Старайтесь ставить реальные задачи перед ребёнком: не используйте завышенных или заниженных требований.
11. Чётко определите рамки дозволенного.
12. Не навязывайте жестких правил, ваши указания должны быть именно указаниями, а не приказами.
13. Вызывающее поведение ребёнка – это способ привлечь к себе внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени.
14. Оберегайте ребёнка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.
15. Старайтесь дома создать спокойную атмосферу.
16. Следите за сном ребёнка, он должен высыпаться.

Неусидчивый ребёнок: как быть?

Этот вопрос волнует многих мам. Если ваш малыш очень неусидчивый, вы не можете его чем-либо заинтересовать больше, чем на пять минут, то не стоит из-за этого волноваться, так как можно ненавязчиво развить в ребёнке усидчивость.

Не отказывайтесь поиграть с малышом в машинки, побегать – проще говоря, вам необходимо проникнуться его интересами и пообщаться с ним. И только после этого попробуйте почитать ему книжки или позаниматься развивающими играми.

Незаметно помогайте малышу, а если у него что-либо не выходит, успокойте тем, что иногда для того, чтобы получилось что-то сделать, нужно это повторить несколько раз.

Если у ребёнка быстро исчезает интерес к какому-либо занятию, предложите ему немного отдохнуть, а затем продолжите занятие или игру, чтобы довести то, что начали, до конца.

Очень полезно собирать конструктор с крохой, сочинять истории или играть дома в театр. Есть ещё упражнения, развивающие усидчивость, - переливание воды из одной ёмкости в другую до последней капли или перекладывание мелких предметов из одной емкости в другую.

Приводите ребёнку свои примеры на усидчивость. Например, смотри, кошка не может слезть с дерева, а попробовав ещё раз, у неё получилось и т.п.

Также родителям стоит развивать у малыша способности концентрации на одной задаче или предмете. Для этого как можно чаще наблюдайте с ребёнком за явлениями природы: горящим огнём, текущей водой, дующим ветром, и обсуждайте все увиденное с малышом. В этом наблюдении очень важно показать, что замечать и наблюдать – очень увлекательное и интересное занятие.

Если вы научите своего малыша концентрировать внимание, то вопрос о развитии усидчивости отпадёт сам по себе!

***Игры на развитие усидчивости,
выдержки и терпеливости***

- море волнуется. Увлекательная игра для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Она нацелена на проявление фантазии ребенка и отчасти помогает развитию усидчивости.

- съедобное-несъедобное. Всем известна эта детская игра с мячом. Но не в любом возрасте малыш так хорошо управляется с мячом. Как можно играть в эту игру с 2х годовалым ребенком? Вначале мы используем только хорошо знакомые слова малышу (хлеб, вода, кубик, камень и т.д.). Вместо мяча мы имитируем сам объект. Например, хлеб. Взрослый воображаемо отщипываю хлеб и предлагаю его ребенку, он соответственно берет это воображение и кладет себе в рот. И так с остальным — камень кладет на пол, птичку запускает в небо и т.д. Эта игра развивает и внимание и воображение.

- найди отличия. Показываем ребенку два похожих рисунка или игрушки и просим найти отличия. Для начала лучше брать простые и крупные рисунки с явными отличиями, чтоб ребенок быстро и без проблем смог их найти. А потом с каждым разом рисунок можно усложнять.

- что пропало? Берем несколько игрушек и рассматриваем их вместе с ребенком, а потом просим малыша закрыть глазки и одну из игрушек прячем. Малыш должен понять какая игрушка пропала. В более старшем возрасте можно добавить к этому и игру «тепло-холодно», тем самым подсказывая ребенку, в каком направлении искать пропавший объект.

Также для развития усидчивости помогут такие занятия как:

- лепка — пластилин развивает мелкую моторику рук, изучение цветов. А вместе с родителями малышам понравится лепить животных и сказочных персонажей. Будьте внимательны при подборе пластилина — смотрите возрастные ограничения!

- собирать пазлы и мозайки — опять развитие мелкой моторики, усидчивость и развитие фантазии. Из мозайки можно собирать рисунки и целые картины, а пазлы дают ребенку возможность собрать уже готовое изображение.

- рисование и аппликации. Для начала можно нарисовать простую фигуру и попросить ребенка разукрасить ее, не выходя за контур, со временем усложняя рисунок. Тоже самое и с аппликацией — для начала можно из деталей наклеивать дом, машину.