

Мой ребенок - гиперактивный

Критерии гиперактивности (схема наблюдения за ребенком)

Дефицит активного внимания

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание
2. Не слушает, когда к нему обращаются
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его
4. Испытывает трудности в организации
5. Часто теряет вещи
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий
7. Часто бывает забывчив

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле бегаёт, забирается куда-либо)
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве
4. Очень говорлив

Импульсивность

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает разговор
3. Плохо сосредотачивает внимание
4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза)
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты: на некоторых занятиях спокоен, на других – нет; на одних занятиях успешен, на других – нет

!!! Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных выше признаков, можно предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок гиперактивен.

!!! Диагноз может поставить только врач. Он также назначит медикаментозное лечение

Кроме перечисленных признаков, могут наблюдаться **дополнительные признаки** гиперактивности:

- социальная дезадаптация (нарушение межличностных отношений)

Дети с гиперактивностью стремятся руководить другими, поэтому у них мало друзей. Они все время ищут напарников для игр, но быстро их теряют из-за своих особенностей: невнимательности во время игр, отвлекаемости, импульсивности, частого желания заняться чем-то другим и проч.

Во взаимоотношениях с взрослыми такие дети отличаются своей «невоспитуемостью»: на них не действуют обычные наказания и поощрения. Они часто становятся эпицентром домашних ссор и конфликтов, становятся очень «трудными» для всех окружающих взрослых

- нарушение координации (нарушения мелкой моторной координации, равновесия, зрительно-пространственной координации)
- эмоциональные нарушения (неуравновешенность, вспыльчивость, нетерпимость к неудачам)
- поведенческие расстройства (деструктивное поведение, агрессивность)
- другие особенности (энурез, тики и проч.)

!!! Интеллект гиперактивных детей сохранен

Правила общения родителей с гиперактивными детьми

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели»: хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее

2. Когда вы отдаете распоряжения, вы можете сформулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

3. Избегайте повторения слов «нет», «нельзя»

4. Говорите сдержанно, спокойно и мягко

5. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений. Давайте короткие, четкие и конкретные инструкции

6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию – показывайте образец действия

7. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение, лепка, конструирование)

8. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят и играют

9. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие

10. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей, вспышек сильных эмоций

11. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности

12. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Для таких детей рекомендованы неагрессивные виды спорта, не обладающие ярко выраженным соревновательным характером (танцы, плавание, легкая атлетика, спортивные игры)

13. Обеспечивайте ребенку правильное питание. Следует исключить из рациона кофе, шоколад, газированные напитки, чипсы.

14. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Оставайтесь спокойным. Нет спокойствия – нет преимущества!

!!! Главное – примиритесь с особенностями вашего ребенка, научитесь жить в мире и сотрудничать с ним

«Скорая помощь» при общении с гиперактивным ребенком

- отвлечь ребенка от его капризов
- предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность)
- задать неожиданный вопрос
- отреагировать неожиданным для ребенка способом (повторить за ним его действия)
- не запрещать действия ребенка в категоричной форме. Не приказывать, а просить
- выслушать то, что хочет сказать ребенок
- автоматически, одними и теми же словами и нейтральным тоном многократно повторять свою просьбу
- оставить в комнате одного
- не настаивать на том, чтобы ребенок, во что бы то ни стало, произнес извинения
- не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит)

Профилактическая работа с гиперактивным ребенком

- деятельность, требующую умственного напряжения или сосредоточенного внимания, планируйте в первую половину дня, а не вечером
- уменьшайте нагрузку ребенка по времени, но не облегчайте ее
- делите работу на более короткие, но более частые периоды
- снизьте требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха
- не используйте игры и упражнения, требующие одновременно усидчивости, сдержанности и внимательности

- заранее договаривайтесь с ребенком о времени игры, о длительности прогулки, подготовки домашнего задания и проч.
- договоритесь, что об истечении времени ребенку будет сообщать не взрослый, а будильник или таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка
- выработайте вместе с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение
- выработайте вместе с ребенком правила поведения дома, на улице, в гостях в магазине и т.п.
- просите ребенка проговаривать вслух эти правила, а также репетируйте желательное поведение ребенка (например, как он будет вести себя в гостях – как поздоровается, как будет вести себя за столом, как попросит взять игрушку и т.п.)
- постоянно предлагайте ребенку занятия и игры с песком, пластилином, водой, включайте спокойную музыку, что поможет снять напряжение
- развивайте вид деятельности, где ребенок проявляет себя наиболее успешно (спорт, музыка, рисование, лепка и проч.). У вас появится повод для похвалы, а у ребенка возможность почувствовать себя уверенным
- вместе с медикаментозным лечением, предложенными методами и приемами взаимодействия с ребенком используйте игры и упражнения, направленные на исправление имеющихся недостатков в развитии общения, познавательной сферы, координации движений и т.д.

Направления развивающей работы:

- создание положительной мотивации, ситуации успеха
- обучение ребенка релаксации, снятию напряжения и излишней двигательной активности
- коррекция негативных форм поведения, в частности немотивированной агрессии
- развитие навыков межличностного взаимодействия
- развитие дефицитных функций (развитие внимания, умения концентрироваться на деталях, речи, памяти, мелкой и крупной моторики, координации движений, эмоциональной сферы, произвольности, самоконтроля)

Как играть с гиперактивным ребенком? Чем занять его дома?

Игры, направленные на развитие произвольности и самоконтроля:

«Да» и «нет» не говори

Взрослый говорит: «Я задам тебе вопрос. Отвечая на него, ты не должен употреблять слова «да» и «нет»». Затем задает следующие вопросы: Ты сейчас дома? Тебе 6 лет? Ты учишься в школе? Ты любишь смотреть мультфильмы? Кошки умеют лаять? Яблоки растут на елке? Сейчас ночь? и т.п.

Если ребенок употребляет при ответе слова «да» или «нет», взрослый повторяет вопрос.

Говори

Взрослый говорит ребенку: «Я буду задавать тебе вопросы, но отвечать на них можно только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Затем начинает задавать вопросы: «Какое сейчас время года? (пауза) Говори!», «Какого цвета у нас в комнате потолок?...Говори!», «Сколько тебе лет?...Говори!» и т.п.

Можно после очередного вопроса пропустить команду «Говори!». Тогда вопрос должен остаться без ответа.

Король сказал...

Взрослый говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а ребенок должен их повторить, но только в том случае, если он добавит слова «Король сказал».

Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например: «Пожалуйста» или «Командир приказал» и т.п.

Летает – не летает

Взрослый называет разные предметы. Ребенок должен поднимать руки вверх только тогда, когда взрослый произносит название предмета, который может летать.

Взрослый, провоцируя ребенка, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова.

Игру можно разнообразить, перебрасывая друг другу мяч и введя правило ловить мяч только, если названный предмет летает.

Съедобное – несъедобное

Взрослый, называя какой-либо предмет, бросает мяч ребенку. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного – отталкивает.

Можно сесть друг против друга и прокатывать мяч по полу.

Запретное движение

Сначала взрослый показывает разные движения, чтобы ребенок научился повторять за ним (например, руки вверх, в стороны, повороты, приседания и т.п.).

Затем называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое ребенок не должен повторять. Дается сигнал к началу игры. Ребенок должен повторять все движения взрослого, кроме «запретного».

Чтобы добавить веселья в игру, вводите необычные движения: согнуть ногу в колене и дотронуться рукой до пятки, почесать нос, приставить большие пальцы к ушам и «помахать» ладонями и т.п.

Запретное слово

Ребенок вслед за взрослым повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили» запретным. Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши.

Раз-два-три – говори!

Взрослый на глазах у ребенка рисует несложную картинку – волны, чайки, пароходик. Затем просит ребенка отвернуться, закрыть глаза или сам взрослый закрывает рисунок и вносит в него дополнения (камешек, солнышко, облако, лодочку, еще одну птичку и т.п.). Рисунок вновь демонстрируется ребенку. Взрослый просит ребенка определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз-два-три – говори!»

Можно добавлять детали в картинку по очереди.

Море волнуется

Ребенок бежит по комнате, изображая руками движения волн.

Взрослый говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура – замри!».

Ребенок должен остановиться и удерживать позу, в которой он находился до того, как прозвучала команда «Замри!».

Важно рассмотреть «морскую фигуру», похвалить ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность.

Разговор с руками

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему обвести на листе бумаги ладони и оживить их – нарисовать лицо (или лица – на каждом пальчике), раскрасить цветными карандашами. После этого можно затеять беседу с руками: «Чьи эти ручки? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы по характеру?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами, подчеркивая, 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 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.

Игры, направленные на развитие внимания и памяти:

Что исчезло?

Взрослый ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Взрослый убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло».

Что изменилось?

Игра похожа на предыдущую, только игрушки не прячут, а меняют местами.

Внимание – рисуй!

Взрослый показывает ребенку в течение 2 секунд несложный рисунок (буквы, математические знаки, цифры, геометрические фигуры, схематические изображения цветка, листочка, солнышка и проч.). Затем рисунок убирают, и ребенок рисует его по памяти.

Слушай хлопки

Взрослый договаривается с ребенком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка – стоять на одной ноге (как аист), три хлопка – прыгать (как лягушка).

Чередуйте серии хлопков, а также меняйте скорость их смены.

Запомни и повтори движения

Взрослый показывает три (потом четыре) разных движения, ребенок смотрит, запоминает, повторяет их.

Работа с карандашом

Необходимо приобрести специальные тетради с заданиями «Лабиринты», «Перепутанные линии», «Небылицы», «Недостающие детали», «Соедини по порядку», «Раскрась по правилу», «Зачеркни рисунок, как на образце» и т.п.

Подобные задания вы можете нарисовать и сами. Например, наберите 5-6 строчек из букв в произвольном порядке и без разрывов между буквами (буквы не должны составлять слова); предложите ребенку зачеркнуть в строчках заранее заданные буквы, например, «к» и «р».

Игры, направленные на развитие моторики и координации движений:

Бирюльки

На столе горкой лежат мелкие игрушки, пуговицы, фасолины или спички. Их нужно брать двумя пальцами так, чтобы не задеть остальные.

Насос и мяч

Взрослый изображает насос, ребенок – мяч.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» - взрослый делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...»

«Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - взрослый делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз.

Я кубик несущий и не уроню

Взрослый встает от ребенка на расстоянии 5-6 метров. Ребенок должен положить кубки на ладонь и, маршируя, донести его до взрослого. Затем можно положить кубик на тыльную сторону ладони; на голову; взять в руку ложку, а кубик положить на ложку и т.п. При этом меняются и указания к движениям: нужно пройти плавно и медленно, пробежать, проскакать на двух ногах и т.п.

Клоуны

Ребенок поднимает руки вверх. По команде взрослого последовательно выполняет следующие движения:

кисти рук опускаются вниз

руки сгибаются в локтях

руки расслабляются и падают вниз

туловище сгибается, голова опускается вниз

колени сгибаются, ребенок приседает на корточки

Аналогично можно обыграть темы «снеговик», «цветок растет», «самолет» и т.п.

Хождение по линии

Ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.

Перекрестные хлопки

Ребенок и взрослый садятся друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок взрослого о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь взрослого делает хлопок о правую ладонь ребенка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью взрослого о левую ладонь ребенка и обычные хлопки.

Робот

Взрослый говорит, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребенок замирает в стойке «смирно». Далее взрослый дает ему команды, например: «Три шага вперед, два шага направо, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно». Можно использовать стихотворные тексты, в которых описаны необходимые для выполнения движения.

Передай движение

Ребенок и взрослый встают друг напротив друга и представляют, что передают друг другу огромный мяч, тяжелую гиру, бабочку, котенка, горячий блин, цветочек и т.д.

Упражнение выполняется молча.

Снежинка

Ребенок сидит или лежит. Взрослый говорит:

Представь себе, что с неба падают снежинки, а ты ловишь их ртом. А теперь снежинка:

легла на правую щеку – надуй ее

легла на левую щеку – надуй ее

легла на носик – наморщи нос

легла на лоб – пошевели бровями

легла на веки – поморгай глазами и открой их.

Снегопад закончился.

Аналогично можно обыграть темы «солнечный зайчик», «капают дождевики», «ласковый ветерок» и т.п.

Колпак мой треугольный

По очереди произносите по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но тот, кому выпадает говорить «колпак», заменяет его жестом (например, два легких хлопка ладонью по своей голове). В следующий раз уже заменяются два слова: «колпак» и «мой» (показать рукой на себя). В каждом следующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем повторе изображают жестами уже всю фразу.

Аналогично можно обыграть следующие фразы, при каждом следующем проговаривании заменяя слово-два-три (и так пока на будут заменены все слова) хлопком в ладоши, начиная с последнего слова в фразе:

Идет – бычок – качается / идет – бычок – хлопок и т.д.

Ехал – грека – через – реку

Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных – сапожек

Развиваем пальчики

Для развития мелкой моторики руки активно используйте пальчиковые игры, игры с мелкой мозаикой, занятия рисованием (особенно рисование по точкам, по клеткам, раскрашивание), лепкой, аппликацией, тренировки с различными видами застежек и шнуровок, перебирание мелких предметов.

Игры, направленные на развитие пространственной ориентации и внимания:

Игры с мячом

Ребенок берет в руки мяч и по команде взрослого поднимает его вверх, опускает вниз, кладет справа и слева от себя, кладет перед собой, кладет его под, на, за стол и т.п.

Сядьте на пол рядом с ребенком. Передавайте друг другу мяч разными способами: перед животом, за спиной, над головой, под согнутым коленом правой ноги и т.п.

Прыжки

Взрослый предлагает ребенку попрыгать на двух ногах вперед, назад, влево, вправо; к окну, к двери, к дивану и т.п.

Найди клад

Взрослый прячет в комнате игрушку. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: «Два шага вперед, один направо и т.д.»

Игры, направленные на снятие излишней двигательной активности, агрессивности и импульсивности:

Передай мяч

Сидя или стоя старайтесь как можно быстрее передать друг другу мяч, не уронив его.

Можно в максимально быстром темпе бросать мяч или передавать его, повернувшись спиной друг к другу, а также можно предложить глаза или использовать сразу несколько мячей.

Крик в пустыне

Усадите ребенка на пол. Ноги нужно скрестить по-турецки. По сигналу взрослого ребенок начинает громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом до пола.

Скалолаз

Для игры нужна достаточно длинная свободная стена. Ребенок должен несколько раз пройти вдоль стены, касаясь ее как минимум тремя конечностями. Если ребенок оторвал или передвинул одновременно две конечности, то он считается «сорвавшимся» и возвращается на старт.

Также можно предложить ребенку смотать клубок (для этого нужно собрать в корзинку несколько клубков и держать эту корзинку всегда в одном и том же доступном месте), разрешить разорвать в клочья газету или журнал и т.п.

ПРИДУМЫВАЙТЕ АНАЛОГИЧНЫЕ ИГРЫ, МЕНЯЙТЕСЬ РОЛЯМИ (ПОЗВОЛЯЙТЕ И РЕБЕНКУ ПОБЫТЬ В РОЛИ ВЕДУЩЕГО), ПРИВЛЕКАЙТЕ К ИГРЕ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ РЕБЕНКА.