

«Как помочь гиперактивному ребенку»

Гиперактивные дети все время бегают, суетятся, у них рассеянное внимание, не могут сконцентрироваться на одном предмете, не могут долго заниматься одной деятельностью, постоянно переключаются на другие виды деятельности. Это отклонение от возрастных норм онтогенетического развития. В психологии это явление имеет название "синдром дефицита внимания с гиперактивностью". Зачастую такие дети на первом году жизни развиваются быстрее своих сверстников. Раньше начинают ходить, говорить. Но уже к 3-4 годам можно заметить, что малыш не может сконцентрировать внимание на одном действии и быстро переключается на другое. В школе такой ребенок не может спокойно сидеть на уроке, отвлекается, разговаривает, встает. Это вызвано импульсивностью и повышенной возбудимостью. Первые признаки гиперактивности проявляются вместе с пиками психо-речевого развития. Это 1-2 года, когда закладываются навыки речи, 3 года, когда увеличивается словарный запас и 6-7 лет, когда формируются навыки чтения и письма.

Как играть с гиперактивными детьми.

Подбирая игры, особенно подвижные, необходимо учитывать следующие особенности гиперактивного ребенка:

- 1.Отвлекаемость.
- 2.Импульсивность.
3. Повышенная активность.
4. Плаксивость, беспокойство, капризы.
- 5.Неусидчивость.
- 6.Нарушение концентрации внимания.
7. Негативизм. То есть ребенок все отрицает.

Не надо подавлять повышенную активность таких детей. Энергия, не найдя выхода, будет копиться внутри ребенка и когда-нибудь "взорвется". Нужно направить ее в позитивное русло.

Ребенку необходимо:

- 1.Утренняя зарядка.
2. Подвижные игры на воздухе и длительные прогулки.
3. Активные игры, которые одновременно развивают мышление.

4. Массаж. Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

5. Хорошо бы отдать ребенка в спортивную секцию. Хороши такие виды спорта, где ребенок учится соблюдать правила, контролировать себя, взаимодействовать с другими игроками.

Подвижные игры для гиперактивных детей старшего дошкольного возраста:

1. Упражнение «Волшебный клубочек». Тренирует саморегуляцию. Ребенку во время

игры нужно наматывать на руку клубок яркой пряжи. Детям рассказывается о том, что клубочек обладает необыкновенной силой, и то, кто его наматывает на руку, быстро успокаивается.

2. Игра «Дорисуй картинку». Взрослый на доске рисует любую часть картинки. После этого дети по очереди подходят к доске и дорисовывают ту часть, которой не хватает на картинке. Таким образом получится совместная картина.

3. Игра «Воробей». Ребенку дают в руки небольшую мягкую игрушку. Взрослый говорит: «К тебе прилетел воробей. Посмотри, как он дрожит. Птичка боится коршуна. Поговори с птичкой, поддержи и успокой». Ребенок гладит птичку и говорит ей добрые слова. Успокаивая ее, он успокаивается сам.

4. Игра «Кричу – шепчу – молчу». Нужно вырезать 3 отпечатка ладони из разноцветного картона: красный, желтый и синий. Они будут изображать команды-сигналы. Взрослый поднимет красную ладонь - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую - можно тихо передвигаться и шептать; синюю - дети должны замереть на месте.