

Дорогие взрослые!

Чтобы вам было легче с нами жить, а мы вас любили:

** Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!*

** Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.*

** Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно и внимательными, и аккуратными, и усидчивыми. Это выше наших сил!*

И запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других.

Гиперактивные дети



Игры для гиперактивных детей:

Игра «Подушечные бои»

Попробуйте ответить на вопрос, часто ли вы даете своему ребенку пошалить, побаловаться и выплеснуть накопившееся за день напряжение? К большому сожалению, нет... Организуйте «подушечные бои» как спортивное соревнование, в котором двое играющих, становясь на две газеты, пытаются подушками выбить с них друг друга. В следующий раз можно по тому же сценарию провести, например, «Петушиные бои» и т.д. Не расстраивайтесь по поводу беспорядков, которыми они будут сопровождаться: наградой вам будет последующее спокойствие вашего ребенка.

Игра «Расскажи стихи руками»

Суть игры в следующем. Взрослый совместно с ребенком по очереди пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения, небольшой басни, рассказа.

Игра «Успевай-ка»

Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что он будет, допустим, называть цифры, а ребенок должен следить и сказать «Стоп», если произнесена условленная цифра, например, «3». Можно усложнять правила: «Стоп» говорить только в том случае, если перед цифрой «3» называлась цифра «5». Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный.

Игра «Кричалки – шепталки – молчалки»

Сделайте 3 силуэта ладони из картона красного, желтого, синего цветов. Это – сигналы. Если взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», значит можно бегать, кричать, шуметь. Когда показана желтая ладонь – «шепталка», значит можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» (синяя ладонь) ребенок должен замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

Государственное областное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Мурманской области
«Средняя общеобразовательная школа № 289»
Мурманская обл., г. Заозёрск, ул. Мира, д. 5А

Как помочь ребёнку с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью?



Практические рекомендации для родителей

Лазеева А.М., педагог-психолог

СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Встречается примерно у 15% младших школьников. Основные признаки *СДВГ*: невнимательность (ребенок не может управлять своим вниманием), гиперактивность (ребенок много и бесцельно двигается) и импульсивность (ребенок совершает действия без обдумывания, под воздействием эмоций, внешних обстоятельств).

Гиперактивность ребенка с СДВГ – не поведенческая проблема и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справится с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка, а скорее ухудшат его.

Гиперактивный ребенок ни в чем не виноват!



Вам могут помочь консультации следующих специалистов:

Врачи. Педиатр, невролог, психиатр и др.

Школьные специалисты. Педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог.

Для коррекции поведения ребёнка с СДВГ:

1. Не концентрируйте внимание на негативных формах поведения ребёнка.
2. Постоянно поощряйте его, отмечайте успех. Не сравнивайте его с другими более успешными детьми, сравнивайте с прошлым результатом.
3. Исключите такие методы воспитания, как эмоциональная взбучка, крик, физические наказания. Ребёнок внутренне ещё более дезорганизуется и теряет способность правильно себя вести.
4. Когда вы предлагаете ребенку выполнить то или иное задание, обязательно нужно попросить его "озвучить" что и когда надо сделать и каким образом.
5. Гипервозбудимость ребёнка усиливается в местах скопления людей. Желательно предоставлять ребенку возможность побыть дома без других детей, ограничить посещение массовых мероприятий.
6. Дети с СДВГ больше, чем другие, нуждаются в физическом контакте с родителями, и этот контакт является для них эмоционально поддерживающим и физически исцеляющим.
7. Следите за своей речью, говорите спокойным тоном.

Для предупреждения переутомления:

1. Поддерживайте в семье устойчивый режим занятий и отдыха. Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специально выбранном, «видном» месте.
2. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время.
3. Ограничивайте для ребёнка просмотр телепередач, время работы и игры за компьютером.
4. Для детей с СДВГ характерны затруднения мозгового кровообращения, доставка кислорода к клеткам мозга, пребывание на свежем воздухе облегчает эту проблему без лекарств.
5. Выполнение домашних заданий поздно вечером вредно для ребёнка.
6. Если у ребёнка болит голова, если он пережил стресс и не может сделать домашнее задание сегодня – не упорствуйте. Сообщите учителю о проблеме, а ребёнка уложить спать пораньше.



Помощь ребёнку в обучении и выполнении домашних заданий:

1. Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть, которая будет его территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в её оформлении. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребёнок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничего его не отвлекает.
2. Лишние вещи должны быть убраны со стола, чтобы они не отвлекали внимания, создайте в комнате условия тишины.
3. Многие дети не могут выполнять домашние задания самостоятельно. Присутствие взрослого создаёт необходимые условия для концентрации внимания.
4. Начинать выполнение домашнего задания лучше с легкого материала, с которым ребенок может справиться без напряжения. Так он приобретает нужную сосредоточенность и уверенность в своих силах и может выполнить что-то более сложное. Так как ребенок с СДВГ быстро утомляется, заканчивать желательно также чем-то простым, чтобы у ребенка осталось общее ощущение успешности.
5. Дети с СДВГ испытывают трудности с записью домашних заданий, так как они обычно задаются в конце урока, когда ребёнок совсем устал. Родители могут сами узнать, что было задано.
6. Необходимо освободить ребёнка от несущественной работы и сосредоточить его на понимании пройденного материала. Не заставляйте ребёнка переписывать из-за помарок или желания добиться хорошего почерка, которого, возможно, не будет, так как СДВГ часто сочетается с проблемами мелкой моторики руки.
7. Помогайте ребёнку развивать визуальное мышление и учите использовать его при обучении. При развитом визуальном мышлении ребёнок быстро обучается пользоваться рисунками, чертежами, схемами. Этим снимается нагрузка механического запоминания.
8. Используйте чёткое структурирование информации, которую необходимо усвоить, разбивайте её на конкретные образные единицы, с последующей её организацией в целостные системы.
9. Поощряйте чтение вслух дома, рассказывайте истории. Помогите ребёнку овладеть навыком оставаться в пределах одной темы.
10. Проводите физзарядку, так как она помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание.