

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 30 города Ставрополя

**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«КАК ПОМОЧЬ ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЁНКУ  
ДОМА»**



Подготовила:  
воспитатель Гринько В.М.

г. Ставрополь, 2022

*Тема:* «Как помочь гиперактивному ребёнку дома»

*Цель:* расширение возможностей родителей в игровой практике с детьми, склонными к гиперактивности.

### *Ход мероприятия*

Помня об индивидуальных особенностях гиперактивных детей, целесообразно играть, читать с ними в начале дня, а не вечером, уменьшить их познавательную рабочую нагрузку за счет игр с предметами, водой и песком или крупами, делать перерывы. Перед началом любого мероприятия, будь то беседа или игра, чтение книги или практическая деятельность, желательно провести индивидуальную беседу с таким ребёнком, заранее оговорив правила, за выполнение которых ребёнок получает вознаграждение в виде баллов, выбора следующей игры и т.д.. Гиперактивного ребёнка необходимо поощрять, например, каждые 15-20 мин. Взрослому необходимо помнить, что инструкции гиперактивному ребёнку должны быть очень чёткими и краткими (не более 10 слов). Сохранять спокойствие.

Гиперактивный ребёнок физически не может длительное время внимательно слушать, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала нужно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребёнок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании. В другой раз, в подходящей ситуации, вы можете тренировать навык усидчивости и поощрять ребёнка только за спокойное поведение, не требуя в этот момент активного внимания. Если у ребёнка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять её. Лучше попытаться научить его выплёскивать энергию приемлемым способом: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, футболом. Интересно, что ребёнок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Психологи заметили: чем более раскрепощен от оценивания, дружески настроен на совместную деятельность родитель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребёнка. Необычность поведения родителя меняет психологический настрой ребёнка, помогает переключить его внимание на нужный предмет. В процессе обучения даже бытовым навыкам, особенно на первых порах, гиперактивному ребёнку очень трудно следить за аккуратностью и одновременно выполнять задание. Поэтому в начале работы можно снизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребёнка чувство успеха. Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка. Гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель.

Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребёнком заранее, подготавливая его к смене рода занятий.

Система поощрений и наказаний должна быть гибкой. Гиперактивный ребёнок не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться через 15-20 мин.

При подборе игр (особенно подвижных) следует учитывать такие индивидуальные особенности детей, как неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции. В игре им трудно дождаться своей очереди и считаться с интересами других.

### ***ИГРЫ С ПЕСКОМ И ВОДОЙ***

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. Такие игры успокаивают ребёнка.

#### ***«Археология»***

Цель: развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

#### ***«Шариковые бои»***

Цель: развитие координации движений.

Содержание: В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребёнок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5-1 м. от таза, ребёнок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остаётся в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребёнок может совершенствовать свой результат, проверяя по секундомеру.

#### ***«Послушай тишину»***

Цель: развивать внимание гиперактивного ребёнка и умение владеть собой.

Содержание: По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу рассказывают, какие звуки они слышали.

#### ***«Колпак мой треугольный»***

Цель: игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребёнком своего тела, учит управлять движениями и контролировать своё поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак». Во 2 кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак» заменяют его жестом

(например, 2 лёгких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а

«показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу.

### ***«Морские волны»***

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Если взрослый даёт команду «Штиль!», все дети в группе «замирают». Когда раздаётся команда «Волны», дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми столами. Через 2-3 сек. поднимаются сидящие за вторыми и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми садятся и т.д. Закончить игру надо командой «Штиль!».

### ***Игра «Черепаша»***

Цель: научиться контролировать свои движения.

Взрослый встаёт у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Он говорит: «Представьте себе, что все мы – черепахи. Я - большая черепаха, а вы - маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт ещё не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы - черепашки и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Взрослый следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2-3 мин. он даёт новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи – именинницы. Обсуждение.

### ***«Клубочек»***

Цель: обучение ребёнка одному из приёмов саморегуляции

Содержание: Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубочка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только ребёнок начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда подобная игра станет для ребёнка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчён, устал или «завёлся».

### ***«Бездомный заяц»***

Цель: игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

Содержание: В игре принимают участие от 3 детей. Каждый игрок – заяц – чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см или кладет

обруч, веревочку. Расстояние между кругами – 1-2 м. Один из зайцев – бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минутку без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

#### ***«Что нового»***

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Взрослый рисует мелом на листе любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят ребенок и взрослый и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один находится у доски, остальные закрывают глаза и, открывая их по команде, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

#### ***«Разговор с руками»***

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт своих 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 ребёнок 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 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 ребёнок 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.

#### ***«Разговор с телом»***

Цель: учить ребёнка владеть своим телом.

Ребёнок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задаёт вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».

## Советы родителям гиперактивного ребенка

1. Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, какими бы незначительными они ни были. Используйте гибкую систему поощрений и наказаний. Введите бальную или знаковую систему вознаграждений. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
2. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить «нет», «прекрати», «нельзя». Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности. Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка. Нет хладнокровия – нет преимущества.
3. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от проявления личностных качеств ребенка, например, «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому».
4. Предлагайте ребенку очень четкое расписание повседневных дел. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребенок все равно будет его нарушать. Такая организация жизни позволит ему обрести уверенность в себе, и он сможет в будущем создать собственную структуру организации своей жизни.
5. Учите ребенка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять то, что надо. Для закрепления результатов в обучении используйте его зрительные, слуховые и кинестетические способности. Для закрепления навыков и умений вашему ребенку требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, повторяйте обучение снова и снова.
6. Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в оформлении этой комнаты. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребенок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничто не отвлекает его. Ребенок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.
7. Предлагайте ребенку не больше одного дела на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям. Когда ребенок садится за домашние задания, выключайте радио и телевизор.
8. Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Следует отмечать и

- хвалить его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
9. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. В этих случаях полезно увести его на несколько минут из зоны конфликта в его комнату.
  10. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний. Ограничивайте число товарищей по играм до одного, или самое большее, двух человек одновременно – из-за того, что ребенок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль над ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.
  11. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
  12. Предоставляйте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Ему полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

