

## **Гиперактивность: как играть с гиперактивными детьми?**

### **Чем их занять в детском саду и дома?**

Гиперактивный ребенок по своей природе подвижен, возбужден, реактивен, постоянно находится в движении. Поэтому игры должны быть тщательно подобраны.

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно: начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к фронтальным видам работы, прежде всего к играм с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Тренировку отклоняющихся от нормы особенностей поведения тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствуют развитию одной особенности, например только внимания или только умения контролировать свои импульсивные действия и двигательную активность. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности.

Поработав с одной особенностью и получив результаты можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по отработке в одной игре всех трех функций.

### **Рекомендации родителям гиперактивных детей:**

! В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

! Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны строиться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

!Поручите ему част домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

! Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату.

! Воспитывайте ребенка интерес к какому - либо занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой – либо области

! Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку он приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему по долгу сидеть у телевизора.

! Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня он может стать неуправляемым.

! Помните ваше спокойствие - лучший пример для ребенка.

! Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

(Использован материал сайта: [мама- 365.ru](http://мама-365.ru))