

КАК РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЮ У ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ.

1. Не надо усаживать ребенка.

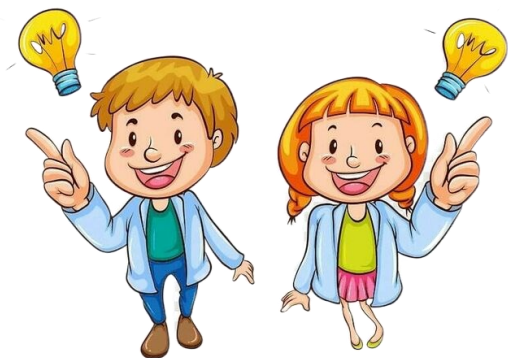
Занятия не обязательно проводить за рабочим столом. Подходящим может быть любое место в квартире: ковер в зале, диван, кухонный стол.

2. Короткие занятия.

Игры, занятия должны быть короткими, не более 10 минут. Если ребенок не удерживает внимания больше 2 минут, не надо из-за этого расстраиваться. Через какое-то время можно будет играть, заниматься в течение 3 минут, а потом постепенно довести время игр, занятий до 5-10 минут.

3. Подготовить все заранее.

Все материалы, наглядные пособия, игрушки и картинки должны быть подготовлены заранее. Соображать на ходу во время игр, занятий недопустимо. Можно потерять время и внимание ребенка.



4. Подвижные занятия и тренировки.

Гиперактивный ребенок должен заниматься спортом, только не травматичным. Подходит ритмика, для детей постарше танцы, теннис, бег, плавание.

Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

5. Подвижные игры по правилам.

Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности. Игры по правилам развивают в ребенке основные навыки саморегуляции деятельности. Ведь он все время должен удерживать в голове несколько компонентов ситуации и оперировать ими мысленно. Ребенок учится также подмечать детали. Если он чего-то не учтет или забудет, он может проиграть.

Существует множество игр для развития внимания, саморегуляции, сосредоточенности, контроля своих действий, но самое главное в любой совместной игре ребенка с родителями это то, что через игру устанавливается контакт между родителями и детьми, а главное у ребенка формируется чувство уверенности в себе, повышается самооценка.

Железногорская школа-интернат

Памятка для родителей

КАК ПОМОЧЬ ПОДВИЖНОМУ И НЕВНИМАТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ



Подготовила: педагог-психолог
Гошковская Таисия Павловна

2024

Что это такое? И как оно проявляется.

За сильно подвижными и невнимательными детьми стоит сильная возбудимость и рассеянное внимание. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве. Ребёнок мало и плохо спит, очень подвижен, чрезмерно реагирует на раздражители – свет, звук, имеет постоянно повышенный или пониженный мышечный тонус.

К 3-4 годам становится заметно, что ребёнок не может сконцентрировать внимание на игре, самостоятельно играть. Он любопытен, но суть его не интересует.

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка.

Особенности гиперактивных детей.

- ◇ Повышенная возбудимость, импульсивность, неловкость движений.
- ◇ Быстрая, порой безразборчивая и бессмысленная речь.
- ◇ Стремление узнать как можно больше без осмысления сути. Ответы на вопросы «как» и «почему» их просто не интересуют, так как им не хватает терпения их выслушать. Если ребенку задают вопрос, то он может ответить на него, не дослушав до конца.
- ◇ Неумение самостоятельно расслабиться, успокоиться, остановиться для осмысления увиденного и услышанного.
- ◇ Рассеянность внимания, отсутствие реакции на вопросы взрослых.
- ◇ Особенности гиперактивных детей могут привести в дальнейшем к слабой успеваемости в школе, проблемам с общением и как следствие - низкой самооценке, нарушениям сна. Что делать, как помочь гиперактивному

Как помочь гиперактивному ребенку!

Воспитание гиперактивного ребенка – непростая задача, ведь он постоянно нуждается в присутствии взрослых и поддержке. И помощь гиперактивным детям должна быть оказана с соблюдением основных правил:

1. Установите причину гиперактивности, проконсультируйтесь со специалистами (педиатром, неврологом, детским психологом).

2. Если врач-невролог назначает медикаментозное лечение, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.

Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.

3. Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления.

4. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.

5. С таким ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, т.к. он, будучи очень чувствительным и восприимчивым к настроению и состоянию близких людей, «заражается» эмоциями, как положительными, так и отрицательными.

6. Не превышайте нагрузки, не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие сверстники. Бывает, что такие дети обладают неординарными способностями, и родители, желая их развить, отдают ребенка сразу в несколько секций, «перескакивают» через возрастные группы. Этого делать не следует, т.к. переутомление ведет к ухудшению поведения, к капризам.

7. Не допускайте перевозбуждения. Важно строго соблюдать режим до мелочей. Обязателен дневной отдых, ранний отход ко сну на ночь, подвижные игры и прогулки должны сменяться спокойными играми, прием пищи в одно и то же время и т.д.

8. Когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу несколько указаний. («Пойди на кухню и принеси оттуда веник, потом подмети в коридоре» – неправильно, ребенок выполнит лишь половину просьбы.) Разговаривая, смотрите ребенку в глаза.