МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 87

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

«ИНТЕГРАЦИЯ ДЕТЕЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ И ДЕФИЦИТОМ ВНИМАНИЯ В ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА»

Составила:

педагог-психолог

Ложкина В.С.

г. Калининград

2022 г.

**Гиперактивность**– повышенная двигательная активность ребенка, импульсивность, сопровождаемые трудностями переключения и концентрации внимания. При гиперактивности процессы возбуждения доминируют над процессами торможения в нервной системе. Надо понимать, что, если ребенок трудно управляем, непоседлив – это не вам назло, а ему очень трудно усидеть на одном месте, сконцентрироваться на чем-то. Поэтому так важна современная помощь, а не раздражительность. Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, высокая двигательная активность, импульсивность. Гиперактивность у ребёнка становится заметной уже в дошкольном возрасте. Всё более отчётливо проявляется неспособность сосредоточиться на каком-нибудь предмете или явлении: ребёнок разбрасывает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм. Но наиболее заметными проблемы с вниманием становятся к моменту, когда дошкольник приходит в детский сад. Появление такого ребенка в группе детского сада с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он попадает в коллектив, живущий по определённому распорядку, где от каждого требуется достаточная степень самоконтроля.

Гиперактивный ребёнок мешает организованной деятельности в детском саду, вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает воспитателя. Педагоги, как правило, не в силах справиться с такими детьми, а родители не понимают активного поведения своих малышей. Вместе с тем, проблема остается. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики воспитателя, умения применять в своей работе рекомендации по работе с подобными детьми. Если ребёнок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его гиперактивности. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегает, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребёнка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных.

Гиперактивные дети суетливы, никогда не сидят спокойно. Нередко бывают болтливы. Часто беспричинно двигают кистями рук, стопами, ерзают на стуле, постоянно оборачиваются. Они не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивают без разрешения, ходят по группе и т.п. Двигательная активность такого ребёнка, как правило, не имеет определённой цели. Он просто так бегает, крутится, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно. Гиперактивные дети не могут играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определённым. Они всегда нацелены на движение.  Такой ребёнок чувствует себя неуютно в коллективе, ведь попав в разряд «неуспевающих», он ощущает негативное отношение со стороны педагогов и сверстников, что ещё больше усиливает неадекватное активное поведение. Дошкольника часто ругают взрослые, над ним смеются и «не берут в игру» дети. Из-за этого неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже без видимой причины. Важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они, не задумываясь могут выскочить на дорогу перед движущимся автомобилем, могут прыгнуть с любой высоты, и т.п. Здесь нужен особый контроль со стороны взрослых, тем более что обычно у таких детей снижена реакция на болевые стимулы.

Подобное поведение чревато возникновением трудностей в обучении, восприятии окружающего мира, общении со сверстниками и взрослыми. Поэтому к таким детям нужен особый, индивидуальный подход. У таких детей очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай» для них, по сути дела, пустой звук. Для них система запретов должна сопровождаться альтернативными предложениями. Например, если ребёнок начинает рвать обои – можно предложить ему порвать ненужный лист бумаги, а затем собрать все клочки в пакетик. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение.

Воспитатели дошкольного учреждения должны помнить, что гиперактивному  ребёнку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале занятия, а не в конце. Интересно, что ребёнок, работая один на один с взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой. Нагрузка должна соответствовать возможностям ребёнка.  Например, если дети в группе детского сада могут заниматься какой-либо деятельностью 20 минут, а гиперактивный ребёнок работает продуктивно лишь 10 минут, не надо заставлять его продолжать занятие дольше. Пользы это не принесёт. Разумнее переключить его на другой вид деятельности: попросить полить цветы, накрыть на стол  и т.д.  Если ребёнок в состоянии продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему. В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребёнку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может снизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребёнка чувство успеха. Дети получат удовольствие от выполнения задания, и как следствие - у них повысится самооценка.

Занятия с детьми должны способствовать снятию напряжения, излишней двигательной активности, снижению агрессивности, развитию умения концентрировать внимание, следовать инструкциям педагога. Многие дети с гиперактивностью с трудом выдерживают тихий час в детском саду. В таком случае необходимо сесть с ребёнком рядом, погладить по голове, приговаривая ласковые, добрые слова. Благодаря этому мышечное беспокойство и эмоциональная напряжённость дошкольника будут снижаться. Постепенно он привыкнет отдыхать в это время дня, будет вставать отдохнувшим, менее импульсивным, а порой и выспавшимся. Эмоциональный и тактильный контакт очень эффективен при взаимодействии с такими детьми.

Гиперактивный ребёнок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия – нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до 10). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребёнка, который так нуждается в вашей поддержке.

Педагоги и родители должны  иметь четкие представления о том, какие нарушения поведения ребенка указывают на невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

**КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **симптомы** | | |
| **дефицит активного внимания** | **высокая двигательная активность** | **импульсивность** |
| 1.Непоследователен в поведении  2. Имеет трудности в организации  3.Имеет много незаконченных проектов  4.Не слышит, когда к нему обращаются  5.С большим энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его  6.Избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий  7.Недостаточно внимателен к деталям  8.Отвлекается на внешние раздражители  9.Теряет вещи | 1.Беспокоен в движениях(барабанит пальцами, забирается куда-либо)  2.Не может усидеть на месте, когда это требуется  3.Находится в постоянном движении  4.Очень говорлив  5.Шумно играет  6.Спит намного меньше, чем в младенчестве | 1.Не может регулировать свои действия  2.Не умеет подчиняться правилам  3.Отвечает до того, как его спросят  4.Не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях  5.Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего  6.Плохо сосредотачивает внимание  7.Вариативность поведения (на одних занятиях спокоен, на других – нет) |

Несмотря на то, что этой проблемой занимаются многие специалисты, в настоящее время среди родителей и педагогов все еще бытует мнение, что гиперактивность – это всего лишь поведенческая проблема, а иногда и просто «распущенность» ребенка или результат неумелого воспитания. Причем чуть ли не каждого ребенка, проявляющего в группе детского сада или в классе излишнюю подвижность и неусидчивость, взрослые причисляют к разряду гиперактивных детей. Такая поспешность в выводах далеко не всегда оправданна, так как **синдром гиперактивности – это медицинский диагноз, право на постановку которого имеет только специалист.** При этом диагноз ставится только после проведения специальной диагностики, а никак не на основе фиксации излишней двигательной активности ребенка.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, являются патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность

**Правила поведения педагога с гиперактивным ребёнком:**

1. «Не замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребёнка, так как от шума возбуждение усиливается.

2. При необходимости позитивный тактильный контакт: взять за руку, погладить по голове, прижать к себе.

3.Сажать за первый стол, чтобы уменьшить отвлекающие моменты во время занятий или рядом с взрослым.

4. Давать возможность в середине организованной деятельности подвигаться (попросить что-нибудь поднять, принести, предложить протереть доску и т.п.).

5. Хвалить за каждое проявление сдержанности, самоконтроля, открыто проявлять свою радость, если ребёнок довёл какое-то дело до конца.

6. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

7. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.

8. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

9.Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

10. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

11. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

12. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

13. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

14. Предоставлять ребенку возможность выбора.

15. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

**Как сформировать произвольную регуляцию деятельности у гиперактивного ребенка?**

1. Не опекать чрезмерно такого ребенка.

2. Учить устанавливать договоренности относительно требований режима дня.

3. Ребенку необходимо самому принимать активное участие в решении вопросов о том, когда, что и в каком объеме ему необходимо делать.

4. Ребенок должен иметь возможность высказывать собственные пожелания.

5. Повторять обговоренный режим изо дня в день.

6.Включить в обиход функцию контроля времени – таймер, который  необходимо установить  заблаговременно до какого-либо задания (ребенок привыкает работать, планируя свои действия).

7. Повышение социальной компетентности, развитие общения (учить анализировать действия, находить причинно-следственные связи, проигрывать житейские ситуации, составлять рассказы по картинкам, оценивать поведения героев).

При игре с гиперактивным ребенком надо учитывать особенности таких детей, а именно их неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкции (концентрировать своё внимание на деталях), трудности в ожидании своей очереди и неумение считаться с интересами окружающих. Поэтому играть нужно сначала индивидуально, постепенно подключая их к маленьким подгруппам, и лишь после этого выводя на коллективные [игры](https://www.google.com/url?q=http://www.i-kiss.ru/rubrika/igry&sa=D&ust=1464120723467000&usg=AFQjCNFkfgTwAUpfoHp0odj1V_6koA_cBg). Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

**Игры для гиперактивных детей**

**«Клубочек»**

Цель - обучение ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

Содержание: расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка 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, сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребёнка привычной, он сам обязательно будет просить дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчён, устал или «завёлся».

**«Черепаха»**

Цель –научить детей контролировать свои действия.

Содержание: ребенок начинает от противоположной стены к ориентиру, как черепаха – медленно, не останавливаясь и не спеша двигаться. Побеждает тот, кто приходит последним. Можно повторить игру несколько раз, и обсудить её (что мешало двигаться медленно, и что помогло выполнять команды).

**«Бездомный заяц»**

Цель - игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия.

Содержание: в игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок – заяц – чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами – один-два метра. 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 минуту без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

**«Что нового»**

Цель - развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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

**«Золотая рыбка»**

Цель - эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений.

Содержание: все участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бёдрами, ногами, взявшись за руки.

Это – сеть. Водящий – золотая рыбка – стоит в кругу. Его задача – выбраться из круга. А задача остальных – не выпустить рыбку.

Примечание: если водящему очень долго не удаётся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке*.*

**«Разговор с руками»**

Цель - научить детей контролировать свои действия.

Содержание: если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт 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 слушают своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, ещё более короткого промежутка времени) 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.

Содержание: 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 раскрасить 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? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».

**«Послушай тишину»**

Цель - развитие внимания гиперактивного ребёнка и умения 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 (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

**«Сделай так»**

Цель - развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

Содержание: на столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый даёт инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмёт карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.

На счёт «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

Игру можно повторить несколько раз.

**«Маленькая птичка»**

Цель - развитие  мышечного контроля.

Содержание: ребёнку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи её, поговори с ней, успокой её».

Ребёнок берёт в руки птичку, держит её, говорит добрые слова, успокаивая её, и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребёнку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой её снова». Тогда ребёнок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

**«Говори!»**

Цель - игра направлена на развитие умения контролировать импульсные действия.

Содержание: скажите детям следующее: «ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; "Какого цвета у нас в группе потолок?"... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»… «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?»… и т.д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей

**«Броуновское движение»**

Цель - игра направлена на развитие распределения внимания

Содержание: все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячи. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

**«Колпак мой треугольный»**

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

Содержание: играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом (например, 2 лёгких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются два 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.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, её можно сократить.

**«Весёлая игра с колокольчиком»**

Цель - игра развивает слуховое восприятие, столь необходимое учащимся на уроках.

Содержание: все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передаётся по кругу. Задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**«Морские волны»**

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

Содержание: если взрослый даёт команду «Штиль!», все дети в классе «замирают». Когда раздаётся команда «Волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.

По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу.

Закончить игру надо командой «Штиль».

**«Кричалки – шепталки - молчалки »**

Цель – развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Содержание:из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

**«Ласковые лапки**» -  игра дляснятия напряжения мышечных зажимов, снижения агрессивности: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть.

Воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**«Слушай хлопки»**

Цель - тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Содержание: все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**«Давайте поздороваемся»**

Цель -  снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Содержание: дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**«Запрещенное движение»**

Цель - игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Содержание:дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

**«Запретный номер»**

Цель - игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается одно какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него играющий хлопает в ладоши соответствующее количество раз.

**«Слушай команду»**

Цель - развитие внимания, произвольности поведения. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка.

Содержание: дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и выполняют ее.. Затем снова звучит музыка и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

**«Пожалуйста»**

Цель -переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Содержание: все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «пожалуйста». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

**«Замри»**

Цель - развитие внимания и памяти.

Содержание: дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

**«Найди отличие»**

Цель -  развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**«Передай мяч»**

Цель -  снять излишнюю двигательную активность.

Содержание: сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**«Поменяйтесь местами»**

Цель -  развитие внимания, коммуникативных навыков, активизация детей.

Содержание: игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: “Поменяйтесь местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

**Игры с песком и водой**

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно организовать их и дома. Такие игры успокаивают ребёнка.

Первое время взрослые должны помочь ребёнку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и т.д.

Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив её в горячую духовку.

**«Археология»**

Цель - развитие мышечного контроля.

Содержание: взрослый опускает кисть руки в таз с песком и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся ладони, он тут же меняется ролями с 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 заканчивается, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребёнок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТАТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

В программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать **поведенческий аспект**:

**1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:**

– проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

– помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;

– контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

– не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;

– стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

– избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;

– реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);

– повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

– не натаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;

– выслушайте то, что хочет сказать ребенок.

**2. Изменение психологического микроклимата в семье:**

– уделяйте ребенку достаточно внимания;

– проводите досуг всей семьей;

– не допускайте ссор в присутствии ребенка.

**3. Организация режима дня и места для занятий:**

– установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

– чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

– снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

– оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;

– избегайте по возможности больших скоплений людей;

– помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

**4. Специальная поведенческая программа:**

– придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение (можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля);

– не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

– чаще хвалите ребенка; порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

– составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на некоторые виды работ;

– воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;

– не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

– постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

– не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

– не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

– помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

– не давайте одновременно несколько указаний; задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

– расскажите гиперактивному ребенку о его проблемах и научите его с ними справляться.

**Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.**

**Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:**

– лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

– запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;

– прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);

– холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;

– внеочередное дежурство по кухне  и т.д.

**Помните что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия».**В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения и игнорирования нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями.

**Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже лет.**Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

**Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической.**

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. БрязгуновИ.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. – М., 2001.

2. Гузева В.И. Руководство по детской неврологии. – СПб., 1998. – 495 с.

3. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Ч. 1 и 2 / Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.

4. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М., 2000.

5. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии, № 1, – 2000.

6.  Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.

7. Клюева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль, 1977.

школьника. – М., 1998.

8. Кривцова С. В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. – М., 1997.

9. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.

10. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. – М., 1991.

11. Лютова Е. К. Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. – М., 2000.

12. Лютова Е.К., Монина Г.Б.Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.

13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1996.  – 528 с.

14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1 – 3. – М., 1998.

15. Фурманов И. А. Детская агрессивность. – Минск, 1996.

16. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М., 1990.