Консультация для родителей «Игры для гиперактивных детей»

Воспитатель группы «Ромашки» Вернидуб Н.В.

В настоящее время все больше детей имеют различные особенности развития, не относящиеся к медицинским отклонениям. К таким детям относятся и гиперактивные дети. Для того, чтобы понять в какие игры необходимо играть с такими детьми надо понимать, что же означает «Гиперактивный ребенок».

Итак, гиперактивный ребенок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными. Он постоянно ерзает на стуле, много говорит, часто не доводит до конца начатое дело, забывает о поручениях, ненавидит скучные и длинные задания и не в состоянии их выполнить. Ему трудно быть последовательным и долго удерживать внимание на чем-то одном. Он перебивает собеседников в разговоре, отвечает не дослушав. Не способен долго контролировать свое поведение и подчинять его правилам. Если этот портрет вам знаком, значит, вы имеете дело действительно с гиперактивным ребенком и вам хорошо известны все трудности, с которыми сталкиваются при его воспитании взрослые. Но сам ребенок едва ли не больше страдает от своих особенностей. Ведь в основе синдрома гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция. Поэтому нельзя относиться к таким детям как к непослушным, капризным или упрямым. Они просто не могут контролировать некоторые свои проявления.

Чтобы помощь гиперактивным детям была эффективной, лучше браться за нее "всем миром". Это значит, что каждый специалист, работающий с ребенком, может внести свой вклад. Так, невропатолог назначит медикаментозную поддержку, воспитатели и учителя могут позаботиться о том, чтобы адаптировать предъявляемые требования под возможности ребенка, применять правильные методы в поощрении и пресечении каких-то поведенческих проявлений. Но помимо вышеперечисленного у ребенка необходимо тренировать навыки управления своим вниманием и поведением. Именно в этом лучше всего может помочь игра, как ведущий вид деятельности в данном возрасте!

Но прежде чем перейти к описанию игр, оговорим правила, которые родитель должен соблюдать как в игре, так и в обычной жизни при общении с гиперактивным ребенком.

Правило 1. Не ожидайте всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только внимания, при этом вы должны быть терпимы к ерзанью на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Помните, что если вы одергиваете ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время ваших игровых занятий.

Правило 2. Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребенка: вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

Правило 3. Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из "можно" и "нельзя" были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых вы обменяете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.

Правило 4. Начинать заниматься с гиперактивным ребенком лучше индивидуально и только потом постепенно вводить его в групповые игры, так как индивидуальные особенности таких детей мешают им сосредоточиться на том, что предлагает взрослый, если рядом есть сверстники. Кроме того, невыдержанность ребенка и его неумение придерживаться правил групповой игры могут провоцировать конфликты среди играющих.

Правило 5. Используемые в вашей коррекционной работе игры должны быть подобраны в следующих направлениях:

- игры на развитие внимания;
- игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации);
- игры, развивающие навыки волевой регуляции (управления);
- игры, способствующие закреплению умения общаться.

Игры для развития внимания

"Корректор"

Эту игру дети обычно любят за то, что она дает им возможность почувствовать себя взрослыми и важными. Для начала нужно объяснить им смысл непонятого слова "корректор". Вспомните с ребенком его любимые книги и детские журналы. Встречал ли он в них когда-нибудь ошибки и опечатки? Конечно нет, если речь идет о хорошем издательстве. А ведь авторы тоже могут допускать ошибки. Кто же занимается их исправлением и не пропускает в печать разные "опечатки"? Этот важный человек и есть корректор. Предложите ребенку поработать на такой ответственной должности. Возьмите старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договоритесь с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно "неправильной", то есть какую букву он будет вычеркивать. Затем выберите фрагмент текста или засекайте время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время или будет проверен весь выбранный отрывок, проверьте текст сами. Если ваши сын или дочь действительно отыскали все нужные буквы, то обязательно похвалите их. Такому корректору можно даже выдать премию (например, в виде сладостей или маленьких сюрпризов)!

Если же вашим корректором были допущены пропуски или ошибки, то тоже не огорчайтесь - ему есть в чем совершенствоваться! Возьмите листок в клеточку и начертите на нем систему координат. Вверх по вертикальной оси отложите столько клеточек, сколько ошибок допустил ребенок. Когда будете проводить эту игру повторно, то на этом же чертеже правее отложите следующее количество ошибок. Соедините полученные точки. Если кривая поползла вниз, значит, ваш ребенок сегодня работает более внимательно, чем раньше. Порадуйтесь вместе с ним этому событию!

Примечание. Описанную игру желательно проводить с невнимательными детьми систематически. Тогда она станет эффективным инструментом, способным исправить этот недостаток. Если же ваш ребенок уже без труда справляется с заданием, то можно его усложнить следующими способами. Во-первых, можно предложить корректору вычеркивать не одну букву, а три, причем разными способами. Так, например, букву "М" нужно вычеркивать, букву "С" подчеркивать, а "И" обводить в кружок. Во-вторых, можно вносить шумовые помехи, которые будут отвлекать ребенка от работы над заданием. То есть в отведенное для "корректур" время вы вместо того, чтобы хранить молчание и помогать ребенку сосредоточиться, будете играть роль "вредного" родителя: шуметь, шуршать, рассказывать истории, ронять предметы, включать и выключать магнитофон и выполнять прочие действия в стиле старухи Шапокляк.

"Лови - не лови"

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом конце игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель - не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба - не рыба", "Транспорт - не транспорт", "Летает - не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

Примечание. Как вы, наверное, заметили, эта игра развивает не только внимание, но и способность к обобщению, а также скорость обработки услышанной информации. Поэтому в целях интеллектуального развития ребенка постарайтесь, чтобы категории этих обобщаемых понятий были разнообразны и затрагивали разные сферы, а не ограничивались бытовыми и часто используемыми словами.

"Дрессированная муха"

Для этой игры вам потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое. Вы также можете воспользоваться нашим бланком, правда, на нем вместо мухи изображена божья коровка, и вам в любом случае понадобится какая-нибудь фишка, которую можно будет потом передвигать по полю.

Поместите вашу "муху" на какую-либо клетку игрового поля (на нашем бланке начальное положение насекомого задано рисунком). Теперь вы будете ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как вы отдали мухе несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросите сына (дочь) показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то передвиньте муху на соответствующую клеточку. Продолжайте быть "повелителем мух". Примечание. Если, следя мысленным взором за движениями мухи, ваш ребенок увидит, что она, выполняя ваши инструкции, выползла за пределы клеточного поля, то пусть он немедленно даст вам знать об этом. Договоритесь, каким образом он может это сделать: кому-то достаточно встать с места или поднять руку, а кто-то предпочитает более выразительные действия, например вскрикнуть или подпрыгнуть, что помогает снять напряжение и усталость от пристального внимания.

"Зоркий Глаз"

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы. Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

Примечание. Если ваши сын или дочь сумели найти игрушку, то они достойны похвалы. Можно даже сказать им о том, что, родись они в племени индейцев, их, возможно, назвали бы гордым именем типа Зоркий Глаз.

"Все наоборот"

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямам, которые любят делать все наоборот. Попробуйте "легализовать" их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п.

Примечание. Как вы, наверное, заметили, от игрока потребуется не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы. Например, ведущий скажет "теплый", игрок тут же должен ответить "холодный" (можно использовать слова разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу: бежать - стоять, сухой - мокрый, добро - зло, быстро - медленно, много - мало и т. д.).

"Последний штрих"

Если вашему ребенку нравится рисовать, а вы любите что-то делать вместе с ним, то эта игра доставит удовольствие вам обоим. Возьмите лист бумаги и карандаш. Попросите ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов, попросите вашего сына или дочь отвернуться, а сами тем временем внесите в рисунок "последние штрихи", то есть дорисуйте какие-то мелкие детали к уже нарисованным или изобразите что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Пусть, взглянув еще раз на творение своих рук, он скажет, что здесь изменилось. Какие детали нарисованы не рукой "мастера"? Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Теперь можно поменяться с ребенком ролями: вы будете рисовать, а он вносить "последний штрих".

Примечание. Эта игра практически универсальна - она может применяться для развития внимания детей любого возраста. При этом вы должны регулировать сложность самого рисунка и степень "заметности" вносимых в него изменений. Так в игре с трехлетним ребенком может быть нарисовано солнышко, а в качестве последнего штриха ему пририсованы глазки и улыбка. Играя с младшими подростками, можно отражать на бумаге самые сложные абстрактные узоры или рисовать схемы, в которые вносятся едва заметные дополнения. Хорошо также, если вы привлечете к игре двоих детей, это поддержит игровой азарт и добавит здоровой конкуренции.

Игры для релаксации

"Насос и мяч"

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и

начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

"Шалтай-Болтай"

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

Примечание. Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

Игры, развивающие волевую регуляцию

"Молчу - шепчу - кричу"

Как вы наверняка заметили, гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вообще молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

"Замри"

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

Примечание. В эту игру особенно весело играть на детском празднике. Воспользуйтесь этим, чтобы потренировать своего ребенка и одновременно создать атмосферу раскованности, так как дети часто стесняются танцевать по-серьезному, а вы им предлагаете сделать это в игре, как бы в шутку. Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям (например, сказать тост имениннику или помочь накрыть на стол)

Коммуникативные игры

"Ожившие игрушки"

Спросите у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек.

Выслушайте его версии и предложите представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите сами какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а записать (или нарисовать) на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а вы постараетесь отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда вы почувствуете спад интереса у ребенка, то объявите, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.

Примечание. В данной игре ребенок приобретает навыки невербального (без использования речи) общения, а также развивает самоконтроль, ведь когда он догадался, что за игрушку вы изображаете, ему так хочется тут же сказать об этом (а еще лучше крикнуть), но правила игры не позволяют сделать этого. Когда же он сам изображает игрушку, тоже нужно приложить усилия, чтобы не издавать звуков и не подсказывать взрослому.

"Разговор через стекло"

Эта игра похожа на предыдущую, но изображать без слов в ней придется уже не отдельные слова, а предложения.

Помогите ребенку представить, что он находится на пятом этаже дома. Окна плотно закрыты, звук сквозь них не проникает. Вдруг он видит внизу на улице своего одноклассника. Тот что-то пытается ему передать и отчаянно жестикулирует. Пусть ребенок постарается понять, какую информацию до него пытаются донести. Когда вы в роли одноклассника будете пытаться изобразить загаданное вами предложение, то можно использовать не только мимику, жесты и движения, но и подручные средства. Например, если вы хотите передать ученику за стеклом, что уроков сегодня не будет, то можно изобразить это не только радостью, но и делая вид, что выкидываете портфель. Если ребенок не может догадаться, что вы показываете, то пусть пожмет плечами. Тогда попробуйте показать то же самое каким-то другим способом. Если же у него готов какой-то ответ, то в данной игре можно его произнести вслух. Если ребенок верно отгадал только часть предложения, то вы сможете повторить правильную часть, а остальную пусть снова отгадывает. В следующий раз поменяйтесь с ним ролями. Персонажи, пытающиеся

что-то вам поведать с земли, тоже могут меняться: представьте там и бабушку, и соседку, и учительницу и пр.

Примечание. Эта игра, как и предыдущая, тренирует невербальное мышление, а также фокусирует внимание ребенка на другом человеке, на том, что тот хочет ему передать. Таким образом развивается способность понимать других людей, быть внимательным к их различным поведенческим проявлениям.

"Головомяч"

В этой игре, чтобы быть успешным, ребенку придется учитывать темп и характер движений другого человека. В общем привычная для него импульсивность делу не поможет.

Хорошо, если к этой игре вы подключите еще нескольких детей. Во-первых, именно со сверстниками ребенку более всего необходимо научиться хорошо ладить, а во-вторых, со взрослым выполнять данные игровые задания, конечно, можно, но не очень удобно. Итак, пусть ваш ребенок вместе со своей парой встанет у черты под условным названием "старт". Положите на этой черте карандаш. Задача игроков - взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили то, что несли, и не помогали себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть друзьями, раз проявили такие хорошие навыки сотрудничества друг с другом.

В качестве следующего задания можно взять листок бумаги, который игроки должны пронести, зажав его плечами. Затем предложите им мягкую игрушку, которую следует нести, пользуясь исключительно ушами и щеками.

А напоследок предложите задание посложнее - мяч, который они должны донести, пользуясь только головой (в прямом и переносном смысле). Это не так легко, как может показаться на первый взгляд, ведь мяч из-за своей формы будет стремиться соскользнуть. Если вы проводите игру более чем с двумя детьми, то после этого тура предложите им то же задание, выполнять которое они теперь будут все вместе (то есть втроем или впятером). Это очень сплачивает детей и создает дружелюбную, радостную атмосферу. Пытаясь выполнить задание, они обычно довольно быстро соображают, что лучше справятся с ним, если обнимутся за плечи и будут идти все вместе маленькими шагами, обсуждая, когда поворачивать или останавливаться.

Примечание. Если у вашего ребенка не сразу получилось сотрудничать с другими детьми, то (когда его сверстники станут выполнять задание) обратите внимание, как пара играющих согласовывает свои действия: переговаривается между собой, быстрый подстраивается под более медленного, держатся за руки, чтобы лучше чувствовать движения другого, и т. п.