

Упражнения с гиперактивным ребенком

1. Упражнение «Разговор с руками»

Направлено на обучение навыку контролировать свои действия.

Ребенку необходимо обвести на листе бумаги силуэт ладоней, затем оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками.

Задать вопросы: кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы? Если ребенок 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 их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение двух-трех дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок 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.

2. Упражнение «Разговор с телом»

Направлено на обучение ребенка владеть своим телом.

Это упражнение — модификация предыдущего.

Ребенку необходимо лечь на пол на большой лист бумаги (ватман, обои, склеенные листы А4). Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматриваете силуэт и задаете вопросы: Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел раскрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга.

3. Упражнение «Клубочек»

Направлено на обучение одному из приемов саморегуляции.

Расшалившемуся ребенку можно предложить сматывать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Вы можете сказать по секрету ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный: как только Ваш ребенок начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда такая игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить родителей дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

4. Упражнение «Археология»

Игры с песком и водой хорошо успокаивают ребенка и особенно подходят для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом на пляже, их можно организовать и дома. Подберите подходящие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки, песок можно заменить крупой, предварительно прогретой в духовке.

Пример: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно откапывает руку — делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Если ребенок коснется ладони взрослого, они меняются ролями.

5. Упражнение «Маленькая птичка»

Направлено на развитие мышечного контроля.

Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку или другого зверька. Скажите ребенку: «К тебе прилетела птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Затем ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее, и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

Упражнения на концентрацию внимания

1. Упражнение «Что забыл нарисовать художник?»

Для занятия понадобятся несколько картинок, в которых не прорисованы 1-3 важные детали. Ребенок должен внимательно посмотреть на изображение, назвать недостающие части, нарисовать их. Это могут быть: машинка без колеса, дом без крыши и/или дверей, цветок без сердцевины. Постепенно переходите к более сложным рисункам.

2. Упражнение «Найди отличия»

Возьмите два одинаковых изображения, которые отличаются друг от друга несколькими деталями. Кроха должен постараться найти все отличия, которые есть на картинке.

3. Упражнение «Найди пару»

На карточке представлены несколько изображений в квадратах, по типу таблицы, задача ребенка как можно скорее найти пару, ведь у каждого есть близнец, который изображен на этом же рисунке, но в другом квадрате. В такие игры удобно играть в приложениях на мобильном или планшете. В этом случае первая картинка закрывается, если пользователь не отыскал такую же.

4. Упражнение «Пазлы»

В начале лучше использовать самые простые из 9-12 крупных составляющих. На них должно быть четкая картинка без лишних прорисованных деталей. Постепенно увеличивайте количество пазлов.

5. Методика «Экспресс концентрация» за 1 минуту

Если ребенок сильно отвлекается, не может сконцентрироваться, предложите ему сделать небольшой перерыв. Пусть закроет глаза, не меняя положения тела. Подойдите к нему, положите указательный палец на лоб, чуть выше уровня бровей (около 1 см.) Пусть представит, что его лоб стал вдруг прозрачным, предложите ему посмотреть на ваш палец через собственную голову, и удерживать его в поле зрения несколько секунд. Вы заметите, что глаза чада поднялись под веками вверх.

Обратите внимание на готовые сборники-тренажеры для развития ведущих психических функций. В сборниках представлены задания для ребенка, направлены на концентрацию внимания, которые ориентированы на конкретный возраст малыша.

1. С.В. Курдюкова, А.В. Сунцова «Развиваем внимание с нейропсихологом»
2. А.В. Сунцова «Рабочие нейротетради, учимся быть внимательными»
3. Е.А. Запесочная «Забавная считалочка»
4. И. Праведникова «Развитие зрительного внимания и самоконтроля»
5. А.В. Буркова «Развиваем память и внимание»