

Способы утихомирить разбушевавшегося ребёнка.

Педагог- психолог – Васюкова В.А.

Если ребёнок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите – поймите его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

1. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмёте ему на нос, он сразу —выключится. Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: —уменьшаю громкость (выключаю звук, включая замедление) . Пусть ребенок выполняет команды.

2. Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребёнком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

3. Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

4. Попросите ребёнка закрыть глаза и сидеть неподвижно, ожидая определённого сигнала. Например, когда третий раз прозвенит колокольчик. Или попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми глазами (поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

5. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за верёвочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

6. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком.

7. Лучше ещё крохой приучить ребёнка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия, крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

8. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребёнку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадёт, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

9. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребёнка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву —А).

Как работать с гиперактивными детьми:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- 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; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
 - помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;
 - 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 определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
 - 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;
 - вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы, 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»;
 - давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить;
 - поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение)
 - давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
 - старайтесь не давать ребенку дополнительных умственных нагрузок, в начальных классах не рекомендуется посещение художественной, музыкальной школ, различных кружков, рекомендуется, наоборот, посещение спортивных секций, особенно детям с СДВГ полезна гимнастика и плавание.
 - поговорите с гиперактивным ребенком о его проблемах и научите с ними справляться. Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.