

**ТРЕНИНГ С РОДИТЕЛЯМИ
«ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК. КАК ЕМУ ПОМОЧЬ?»**

Подготовила:
педагог-психолог
Терентьева Елена Викторовна

Цель: расширить представления родителей о гиперактивных детях и приемах взаимодействия с ними.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «гиперактивность», причины гиперактивности.
2. Ознакомить с особенностями гиперактивных детей.
3. Помочь родителям определить оптимальные приемы взаимодействия с гиперактивным ребенком.
4. Познакомить с играми для детей данной категории.

Материалы и оборудование: электронный носитель с презентацией «Что такое гиперактивность?», ноутбук, проектор, экран; стулья по количеству участников; визитки-бэйджики; листы бумаги, ручки; карточки с характеристиками ребенка с различными поведенческими проблемами; карточки с фразами: «Согласен», «Не согласен», «Согласен, если», «Согласен, но» (несколько наборов); памятки с правилами по взаимодействию с гиперактивными детьми; буклеты с играми для гиперактивных детей.

Ход встречи:

Вводная часть

Педагог-психолог приветствует родителей, благодарит их за то, что пришли на встречу и готовы сотрудничать. Сообщает тему встречи и озвучивает вопросы, которые будут обсуждаться. Поскольку в ходе работы всем участникам предстоит друг с другом общаться, психолог обращается с просьбой ко всем родителям: подписать и прикрепить визитки-бэйджики, чтобы все знали, как к каждому можно обращаться.

Затем предлагает участникам поприветствовать друг друга и познакомиться.

Игра-знакомство «Ритуал приветствий»

Цель: знакомство участников, создание доброжелательной атмосферы.

Ход игры. Педагог-психолог приглашает родителей в круг. Показывает возможные варианты приветствий, принятые в разных культурах: легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония); легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай); легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия); простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия); мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия).

Далее по кругу участники здороваются друг с другом, выбирая понравившийся ритуал приветствия. При этом каждый родитель представляется, называя свое имя.

Затем педагог-психолог озвучивает участникам определённые *правила взаимодействия в группе*: обращение по имени; не давать друг другу оценок, никого не обсуждать; слушать, не перебивать; конфиденциальность; правило участия – я принимаю участие в играх; правило хорошего настроения.

После этого ведущий встречи просит родителей занять места на стульях и выполнить задание, которое поможет прояснить осведомленность родителей по теме встречи.

Игра «Ассоциации»

Цель: выявить осведомленность родителей по проблеме гиперактивности.

Родителям необходимо записать 5 ассоциаций к словосочетанию «гиперактивный ребенок». После выполнения задания каждый родитель зачитывает свои ассоциации.

Педагог-психолог, обобщая все высказывания, делает вывод, о том, кто такой гиперактивный ребенок.

Основная часть

Информационный блок

Цель информационного блока: повышение психолого-педагогической грамотности родителей по проблеме гиперактивности.

Педагог-психолог предлагает родителям более глубоко погрузиться в тему и послушать *мини-лекцию «Что такое гиперактивность?»* с использованием *презентации*.

Гиперактивность – совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Внешние проявления гиперактивности могут выглядеть, как невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка.

- Уважаемые родители, а как вы думаете, уровень интеллектуального развития у детей зависит от степени гиперактивности или нет?

Совершенно верно, уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может даже превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

- Уважаемые родители, а вы можете предположить, какие могут быть причины гиперактивности?

Причинами гиперактивности могут быть: генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые

травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни и т.д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления гиперактивности: дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность.

Гиперактивному ребёнку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи. Его трудно уложить спать вовремя, сон беспокойный, часто просыпается, часто имеет кишечные расстройства, аллергические проявления.

Такому ребёнку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов. Он расторможен в отношениях с взрослыми, абсолютно не реагирует на запреты и ограничения, не умеет играть со сверстниками, и не имеет настоящих друзей. Для таких детей характерно агрессивное поведение и негативизм. В подростковом возрасте такие дети склонны к асоциальному поведению.

Подход к лечению гиперактивного ребёнка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Необходимо научить ребёнка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Практический блок

Цель практического блока: выработка практических навыков взаимодействия с гиперактивными детьми.

Задание 1. «Портрет гиперактивного ребёнка»

Цель: закрепление полученной информации по теме гиперактивности.

Родителям предлагаются карточки с характеристиками ребенка с различными поведенческими проблемами, им необходимо обсудить и выбрать карточки с признаками гиперактивного ребенка для создания его портрета.

Информационный блок

Затем участники презентуют результаты своего обсуждения, педагог-психолог обобщает все сказанное, благодарит родителей за активное участие и переходит к ***мини-лекции «Как помочь гиперактивному ребёнку?»*** с использованием ***презентации***.

Каждый родитель, воспитывающий гиперактивного ребёнка, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребёнок, что это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а психологический и медицинский диагноз. Ведь ребенок не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребёнка «отрицательных» черт характера. В результате страдают все: и ребёнок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Родители гиперактивных детей по-разному взаимодействуют со своими детьми.

- Уважаемые родители поделитесь, пожалуйста, как вы общаетесь, взаимодействуете со своим ребенком?

Мы с вами видим, что одни родители пытаются жесткими мерами бороться с «непослушанием» ребенка, усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят жесткую систему запретов.

Другие, устав от бесконечной борьбы с ребенком, опускают руки, стараются не обращать внимания на его поведение и предоставляют ему полную свободу действий, тем самым лишая ребенка необходимой поддержки.

Третьи, слыша в детском саду, и в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить себя в том, что он такой, вплоть до отчаяния и депрессии (что, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка).

Однако во всех вышеперечисленных случаях родители неспособны выработать последовательную оптимальную линию поведения в отношении с ребенком, поэтому их действия малоэффективны. Поэтому сейчас мы с вами вместе попробуем определить приемы взаимодействия с такими детьми.

Практический блок

Задание 2 «Как общаться с гиперактивным ребенком?» (с использованием квадро-технологии)

Цель: определение эффективных приемов взаимодействия с гиперактивными детьми.

Педагог-психолог предлагает родителям памятки с правилами, разработанные психологами. Поясняет, что соблюдение этих правил поможет наладить родителям взаимодействие со своими гиперактивными детьми.

Педагог-психолог зачитывает правила и предлагает родителям обсудить их. Каждый родитель получает набор карточек с утверждениями: «Согласен», «Не согласен», «Согласен, если...», «Согласен, но...». Участники разбиваются на 4 группы, согласно данным утверждениям. Идёт обсуждение, участники фиксируют аргументы в пользу выбранной ими точки зрения. После чего представители каждой группы представляют свою версию правил взаимодействия с гиперактивными детьми. Далее следует подведение итогов, выбор наиболее рациональной точки зрения или варианта решения проблемы (Согласен, если эти правила будут применяться, исходя из индивидуальных особенностей ребенка...) (таблица 1).

Таблица 1 – Технологическая карта quadro-технологии

Название этапа	Деятельность психолога	Деятельность родителей
I этап Мотивационный	<ul style="list-style-type: none"> - Озвучивает правила, соблюдение которых поможет наладить родителям взаимодействие со своими гиперактивными детьми, пробуждает интерес. - Создаёт мотивацию к предстоящей деятельности путем постановки проблемного вопроса о целесообразности соблюдения предложенных правил. - Определяет цель предстоящей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проявляют внимание и интерес к озвученным правилам. - Присваивают проблему. Проявляют желание разобраться в ситуации, высказать имеющуюся точку зрения по теме. - Концентрируются на поиске цели предстоящей деятельности.
II этап Организационно-поисковый	<ul style="list-style-type: none"> - Организует поисковое пространство, подгрупповую работу. - Фиксирует внимание на правилах сотрудничества. - Вовлекает участников подгрупп в дискуссию с целью поиска аргументов выбранных позиций: «Согласен», «Согласен, если...», «Не согласен», «Согласен, но...». - Побуждает к выработке приемлемых правил взаимодействия с гиперактивными детьми. 	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомятся с правилами объединения в подгруппы - Объединяются в подгруппы согласно выбранных позиций: «Согласен», «Согласен, если...», «Не согласен», «Согласен, но...». - Вспоминают и уточняют правила сотрудничества. - Участвуют в обсуждении, рассуждают, анализируют, фиксируют аргументы в пользу выбранной позиции.
III этап Презентация	<ul style="list-style-type: none"> - Организует презентацию решения. - Активизирует участников подгрупп к представлению своего решения по выбранным правилам 	<ul style="list-style-type: none"> - Аргументируют выбор правил взаимодействия с гиперактивными детьми, обосновывают их (представители от каждой подгруппы).

	<p>взаимодействия с гиперактивными детьми.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Помогает представителям подгрупп проанализировать принятое решение. 	
<p>IV этап Итоговый</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Анализирует ключевые аргументы каждой подгруппы. - Побуждает к обсуждению оптимального выбора правил взаимодействия с гиперактивными детьми. - Подводит итог, делает вывод о важности правильного выбора правил взаимодействия с гиперактивными детьми. 	<ul style="list-style-type: none"> - Анализируют представленные каждой подгруппой аргументы. - Принимают оптимальный выбор правил взаимодействия с гиперактивными детьми. - Размышляют о важности правильного выбора правил взаимодействия с гиперактивными детьми.

После обсуждения правил и определения приемов взаимодействия с гиперактивными детьми педагог-психолог благодарит родителей за проявленную активность в выполнении задания, подчёркивает значимость мнения родителей и возможности прийти в ходе дискуссии к оптимальному решению.

Затем психолог знакомит родителей с играми для детей данной категории.

Задание 3. «Как играть с гиперактивными детьми?»

Цель: ознакомление с играми, способствующими снижению признаков гиперактивности.

Родителям предлагается буклет с подборкой игр для снижения признаков гиперактивности по направлениям: развитие внимания, развитие навыков волевой регуляции, снятия мышечного и эмоционального напряжения и формирование навыков взаимодействия со сверстниками.

Затем одна игра по выбору родителей по каждому направлению проигрывается. После каждой игры педагог-психолог задает участникам вопросы:

- *Понравилась игра или не понравилась?*
- *Что было трудно выполнять, а что легко?*
- *Что развивает игра?*
- *Поиграли бы в эту игру со своим ребенком?*

Заключительная часть

Рефлексия. Психолог предлагает родителям (по желанию) поделиться впечатлениями о встрече, рассказать, что для них оказалось важным, что понравилось/не понравилось во встрече, что узнали нового, какой полезный для себя опыт приобрели.

ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕБЕНКА С РАЗЛИЧНЫМИ ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ

1. Слишком говорлив
2. Отказывается от коллективной игры
3. Чрезмерно подвижен
4. Имеет высокие требования к себе
5. Не понимает чувств и переживаний других людей
6. Ощущает себя отверженным
7. Любит ритуалы
8. Имеет низкую самооценку
9. Часто ругается со взрослыми
10. Создает конфликтные ситуации
11. Отстает в развитии речи
12. Чрезмерно подозрителен
13. Вертится на месте
14. Совершает стереотипные механические движения
15. Постоянно контролирует свое поведение
16. Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий
17. Сваливает вину на других
18. Беспокоен в движениях
19. Имеет соматические проблемы: боли в животе, в горле, головные боли
20. Часто спорит со взрослыми
21. Суетлив
22. Кажется отрешенным, безразличным к окружающему
23. Любит заниматься головоломками, мозаиками
24. Часто теряет контроль над собой
25. Отказывается выполнять просьбы
26. Импульсивен
27. Плохо ориентируется в пространстве
28. Часто дерется
29. Имеет отсутствующий взгляд
30. Часто предчувствует «плохое»
31. Самокритичен
32. Не может адекватно оценить свое поведение
33. Имеет мускульное напряжение
34. Увлекается коллекционированием
35. Имеет плохую координацию движений
36. Опасается вступать в новую деятельность
37. Часто специально раздражает взрослых
38. Задает много вопросов, но редко дожидается ответов
39. Робко здоровается
40. Годами играет в одну и ту же игру
41. Мало и беспокойно спит
42. Говорит о себе во 2-м и 3-м лице
43. Толкает, ломает, рушит все кругом
44. Чувствует себя беспомощным

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Общаться с ребенком мягко и спокойно. Желательно избегать как криков и приказаний, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона: выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас); автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном); не запрещать действие ребенка в категоричной форме; не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит); не приказывать, а просить (но не заискивать); не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.

2. Отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия); сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает; оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).

3. Поддерживать дома четкий распорядок дня (прогулки, сон, игры, прием пищи в одно и то же время).

4. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером; делить работу на короткие периоды; использовать физкультминутки.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы.

6. Сидеть рядом с ребенком во время занятий. Использовать тактильный контакт.

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

8. Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.

9. Предоставлять возможность выбора.

10. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

Правила взаимодействия с гиперактивными детьми



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.

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Ход игры: 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.

Формирование навыков взаимодействия со сверстниками **«Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Ход игры: 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: «Меняются 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.

«Снямские близнецы»

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Ход игры: скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно

скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.



ИГРЫ

ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ



Развитие внимания

«Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ход игры: 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.

«Колпак мой треугольный»

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Ход игры: играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 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 повторе дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

«Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Ход игры: 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.

Развитие навыков волевой регуляции

«Кричалки – шепталки – молчалки»

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

Ход игры: 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».

«Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход игры: 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?» (Взрослый делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас дома 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.

«Час тишины и час можно»

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Ход игры: договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, то будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

Снятие мышечного и эмоционального напряжения

«Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Ход игры: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Ход игры: 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