**Игры для гиперактивных детей дома**

Гиперактивность – это состояние, при котором активность и возбудимость ребѐнка превышает общепринятые нормы и становится не просто проявлением темперамента, а проблемой для самого ребѐнка и окружающих. Надо понимать, что ребѐнок излишне активен не потому, что его плохо воспитывали, а потому что у него слабая нервная система и быстрая утомляемость, поэтому регулировать свое поведение самостоятельно он не может. Многие родители даже не знают, как справиться с гиперактивным ребенком, поэтому так необходимо придерживаться правил и советов, создать

необходимые условия дома.

Гиперактивный ребенок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными. 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. Чтобы помочь такому ребенку, необходимо тренировать у него навыки управления своим вниманием и поведением.

**Как успокоить гиперактивного ребенка?**

Если ребенок перевозбуждается, следует успокоить его, сменив обста-новку и окружающие обстоятельства, на более спокойные. Для таких детей огромную роль играет телесный контакт. Ребенка следует обнять, можно пожалеть и прижать к себе. Ближе к вечеру можно воспользоваться релаксационными ваннами с добавлением соли. Помогает использование массажа, легкой музыки. Можно почитать ребенку любимую сказку или рассказать любую из известных родителям.

Известно, что материнский голос действует успокаивающее, если разговор вести на низких тонах. Поэтому, такой контакт никак нельзя недооценивать при воспитании. Многих родителей интересует, как уложить спать гиперактивного ребенка. Иногда никакие советы не помогают наконец-то

успокоить разбушевавшегося малыша, тогда в помощь приходит сказкотерапия. Дети всегда остаются детьми, даже с нескончаемым запасом энергии. Сказкотерапия положительно влияет на ребенка, если рассказы прочитаны спокойным, убаюкивающим голосом. Часто такое поведение может спровоцировать настоящий фурор в самом неподходящем месте. Если вы в гостях, постарайтесь увести ребенка в другую комнату, где не будет никого. Смена обстановки необходима для переоценки внешней среды. Затем следует поговорить с ребенком, выяснить его желания и требования, по возможности, удовлетворить их или объяснить, почему нельзя этого сделать. Взаимодействие с гиперактивными детьми лучше всего выходит, если говорить тихим спокойным голосом. Некоторые родители, не зная, как общаться с гиперактивным ребенком, могут оскорблять, ругать его, что приводит к совсем неутешным результатам.

Все, что интересует такого ребѐнка, должно в обязательном порядке удовлетворяться, либо следует объяснить, почему сделать этого нельзя. Вопросы, оставленные без ответов для такого ребенка, будут накапливать раздражение. Поэтому, стоит уделять таким детям максимум внимания, но при этом не ставить их в центр ситуации. Родители должны объяснять, что ребенок не может быть центральной фигурой всех разговоров (в том числе и взрослых). Так как дети часто влезают в чужие беседы, прерывают на полуслове, эти правила необходимо объяснять им обязательно.

**Временные рамки в воспитании гиперактивного ребенка**

Обязательно необходимо напоминать ребенку о времени. Детям с по-вышенной двигательной активностью очень сложно запоминать задачи и контролировать их выполнение во времени. Напоминания играют важнейшую роль, если нужно собраться в садик или быстро убраться в комнате. Следует предупреждать ребенка, что до окончания определенного задания осталось, например, 5 минут. Таким образом можно контролировать выполнение поставленной задачи.

Если приучить ребенка к такому способу контроля режима своего дня, он с легкостью сможет делать это самостоятельно в более старшем возрасте. Хорошим помощником в таком деле станет календарь. Планирование и четкие формулировки временных рамок способны контролировать поведение ребенка, как только он приучится следовать им беспрекословно. Для этого нужно в большую половину этого плана включить любимые занятия ребенка. Это могут быть игры дома и на свежем воздухе.

**«Четыре стихии».**

По команде родителя, ребѐнок, сидя на стуле, выполняет определѐнное движение руками: «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть руки вперѐд; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

**Игры с песком.**

Они просто необходимы для гиперактивных детей, так как успокаивают ребѐнка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив еѐ в горячую духовку.

**«Археология».**

Взрослый опускает кисть ребѐнка в таз с песком и засыпает еѐ. Ребѐнок осторожно «откапывает» руку - делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребѐнок коснѐтся своей ладони, тут же идѐт обмен ролями со взрослым.

**«Волшебный ковёр»** (целесообразно применять с гиперактивными детьми до трѐх раз в день в специально отведенное время).

Родители расстилают маленький коврик, усаживаются на нѐм вместе с ребѐнком и читают ему книжку, которую ребѐнок выбирает сам (можно играть на коврике). Упражнение занимает от 5 до 15 минут в зависимости от возраста ребѐнка. Ребѐнок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени -его продолжительность должна определяться составлением картинки.Выступая в роли «волшебного», коврик превращается для ребѐнка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребѐнка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т. д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с наказанием, а наоборот, призваны вызывать у ребѐнка положительные эмоции. Если ребѐнок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или до тех пор, пока игровая задача не будет решена.

Эти игры снимут напряжение у вашего ребѐнка и нормализуют нервную систему!

**«Кнут и пряник» в работе с гиперактивными детьми**

Дети в принципе очень чувствительны к разным наказаниям, как физическим, так и моральным. Некоторые очень болезненно воспринимают даже мелкие ссоры. Именно поэтому, следует особенное внимание уделить наказаниям и поощрениям гиперактивного ребенка.

В отличие от обычных детей, у гиперактивных детей наблюдается особенная реакция на разного рода наказания. Ребенок с гиперактивностью часто не только не послушает просьбу матери или отца «Успокойся!», но и начнет вести себя ещѐ более вызывающе. Подобные приказы, наказания в ответ могут вызвать череду протестов. Ребенок с гиперактивностью не станет унывать и обдумывать свое поведение, он выльет обиду в агрессию. Эта особенность делает этих детей довольно восприимчивыми к всякого рода наказаниям. Именно поэтому, родителям очень полезно будет узнать, как справиться с гиперактивным ребенком.

Но к поощрениям гиперактивные дети относятся очень хорошо. Их окрыляет любая похвала, услышанная от родителей. Дети с гиперактивностью способны радоваться даже тогда, когда кто-то просто похвалил их без повода. Правильно сформулировав похвалу, можно добиться потрясающих результатов в

коррекции поведения ребенка. Например, если тысячу раз просить такого ребенка убраться у себя в комнате, то это вряд ли принесет необходимый результат. Если же сказать кому-то при ребенке, что тот очень старательный и всегда убирает в своей комнате, то это может принести мгновенный результат. Ребенок побежит убираться, чтобы оправдать слова других о нѐм.

Работа с детьми, повышенной возбудимости, довольно сложная, и требует особенной тщательности в деталях. Родителям и педагогам следует обязательно знать, как воспитывать такого ребенка!