

ТРЕНИНГ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

Никакая другая детская трудность не вызывает так много нареканий и жалоб родителей и воспитателей детских садов как гиперактивность, весьма распространенная в дошкольном возрасте.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть начата как можно раньше. Своевременность психологической помощи – главное условие ее успешности и эффективности.

Если коррекционная работа проводится настойчиво и последовательно с первых лет жизни ребенка, то можно ожидать, что к 6-7 годам проявления синдрома будут преодолены. В противном случае, поступив в школу, гиперактивный ребенок столкнется с еще более серьезными трудностями.

Неоспорима важность и необходимость комплексного подхода к воспитанию, обучению и коррекции поведения детей. Только в том случае, когда и педагоги, и родители, и психологи, и медики, совместными усилиями помогают ребенку, их помощь будет по-настоящему эффективной.

«Послушай тишину»

Цель: развитие внимания ребенка и умение владеть собой.

Содержание: Ведущий показывает колокольчик и говорит: «Сейчас мы будем играть в веселую игру «послушай тишину». По первому сигналу колокольчика ТЫ начнешь бегать по комнате, кричать, стучать. По второму сигналу ты должен быстро сесть на стул и прислушаться к тому, что происходит кругом».

После проведения игры ребенок по желанию рассказывает, какие звуки он слышали.

«Что нового»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Дети садятся на стульчики напротив доски. Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и подрисовывают какие-либо детали, создавая картинку. Пока один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось.

Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

«Порхание бабочки»

Цель: релаксация и развитие воображения.

Содержание: все ложатся на коврики на спинку, руки вытянуты вдоль туловища, ножки выпрямлены, слегка раздвинуты.

Звучит спокойная музыка, взрослый говорит: «Закрой глаза и слушай мой голос. Дыши легко и спокойно. Представь себе, что ты находишься на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой ты видишь прекрасную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследи за движениями ее крыльев. Они плавны и легки.

Теперь вообрази, что ты – бабочка, и у тебя красивые большие крылья. Почувствуйте, как твои крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз.

Наслаждайся ощущением медленного парения в воздухе.

А теперь взгляни на пестрый луг, над которым ты летишь. Посмотри, сколько на нем ярких цветов. Найди глазами самый красивый цветок и постепенно начинай приближаться к нему. Теперь ты чувствуешь аромат своего цветка.

Медленно и плавно садись на мягкую и пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и открой глазки, мы хорошо отдохнули».