



Как узнать, что ваш ребенок - гиперактивный?

Чтобы узнать, гиперактивен ли ваш ребенок, понаблюдайте за ним по таким критериям:

ДЕФИЦИТ АКТИВНОГО ВНИМАНИЯ:

1. Ребенку трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. Не заканчивает занятие, за которое берется
4. Часто теряет вещи.
5. Часто бывает забывчив.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАСТОРМОЖЕННОСТЬ

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может контролировать и регулировать свои действия.
5. Поведение слабо управляемо правилами



Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, вы можете предположить (но не поставить диагноз!), что ваш ребенок гиперактивен.



Играя дома, тренируем внимание и развиваем память

- Попросите ребенка прислушаться к стуку сердца.
- Попросите малыша оглянуться вокруг и назвать все круглые (или зелёные, или...) предметы.
- Скажите ребенку, что будете на что-то смотреть, а малыш должен угадать, на что именно. Можно меняться ролями.
- Поиграйте в игру, где взрослый называет различные цифры, а ребенок, услышав цифру 5, например, хлопает в ладоши.
- Договоритесь о том, что если вы ладошку сожмете - малыш должен мяукнуть, а если разожмете — гавкнуть.
- Попросите ребенка повторять все ваши движения, кроме хлопка.
- Называйте различные предметы. Если малыш услышит название летающего предмета, пусть поднимет руки вверх, а если нелетающего - хлопает в ладоши (или барабанит по коленям).
- Игра без слов. Попросите ребенка дать вам столько фишек, сколько раз вы поморгали (прохлопали в ладоши). Или сформулируйте задание так: «Чтобы фишку получить, нужно рот 5 раз открыть» и т.п.
- Возьмите две игрушки, например, кошку и собачку. Объясните малышу правила игры: если вопрос будет задавать кошка, отвечать надо только «да», а если собачка только «нет» (варианты вопросов: «Хочешь конфету?», «Пойдем в цирк?», «Ты мороженое любишь?» и т.д.).
- Разбросайте по полу разноцветные бумажки и попросите малыша собрать, например, только желтые, потом 4 красные и 6 желтых и т.д.
- Вырежьте из бумаги пары полосок разной длины, и пусть ребенок подберет соответствующие пары.
- Игра с запретными словами. Скажите малышу, что «да» и «нет» говорить нельзя. Задавайте ему вопросы, типа: «Вода мокрая?», «Ты мальчик?», «Небо голубое?» и т.д. А между ними задавайте вопросы, не предполагающие ответы «да» и «нет»: «Какого цвета небо?», «Когда идет снег?» и т.д. Следите, чтобы ребенок не произносил «запретных» слов.



- По дороге в магазин показывайте малышу различные окружающие предметы и произносите соответствующие слова (предупредите, что потом их все нужно будет повторить): дом, дерево, дорога, скамейка, куст, старушка, собака, машина, птица, сумка. После магазина попросите ребенка вспомнить все слова. В следующий раз можно попросить вспомнить все, что кроха видел по дороге домой.
- Гуляя, можете разучивать разные четверостишия.
- Поставьте 6 игрушек на стол и попросите ребенка запомнить, в каком порядке они сидят. Когда малыш отвернется, уберите некоторые игрушки или поменяйте их местами. Пусть ребенок догадается, что изменилось.

Консультация

психолога



Спи, моя радость, усни, наи

О чем может рассказать поза спящего ребенка

Оказывается, поза спящего человека может рассказать о его психологическом состоянии! Итак, ребенок уснул, посмотрите внимательно на его позу.

- Лежит на спине в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза "открытая", так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем его мире, он уверен в себе и в близких.
- На боку - еще одна хорошая поза: колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, ощущении надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира.
- На животе, ноги выпянуты, руки по бокам или на уровне, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать (скрывать) свои эмоции. Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем стремлении ребенка защититься от внешнего мира.
- На коленях: ребенок поджимает ножки, голова оказывается ниже, попа - выше. Эта поза - сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивлялся засыпанию, либо не согласен с каким-то жизненным событием.
- "Калачиком": поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза - признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше "сжата" фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.

Другие особенности поз:

- ребенок как будто ухватывается ногами за постель - признак сопротивления жизни;
- ноги сильно подогнуты в любой позе - не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать;
- руки, сжатые в кулаки, в замок - знак обороны;
- одна рука расслаблена, другая сжата - возможен конфликт с кем-то из окружающих;
- ребенок как будто отгораживается, закрывается руками - в реальной жизни он не хочет чего-то видеть, слышать, ощущать, это поза защиты;
- ребенок, спящий в обнимку с игрушкой, легкоранним, эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.



Внимание! Перечисленные выше позы сна и их расшифровка актуальны для детей примерно от двух лет (у каждого индивидуально), т.к. до этого возраста сохраняются физиологически обусловленные позы. Например, согнутые ручки и ножки, сжатые пальчики у младенца, сон на животе у двухлетнего малыша, сон по диагонали кровати у полуторагодовалого малыша, у многих дошколят он сохраняется примерно до 5-6 лет - совершенно нормальны и не читаются как тревожные признаки.



советы психолога



ЧТО СТОИТ ЗА ПЛОХИМ ПОВЕДЕНИЕМ?

Случается, что ребенок регулярно демонстрирует негативное поведение: показное непослушание, физическую или вербальную агрессивность, жестокость, злоупотребляет своими способностями

Следует одновременно сделать три вещи.

1. Определить возможные факторы, обуславливающие поведение ребенка, и приступить к их изменению.
2. Создать дома или группе детского сада атмосферу заботы, понимания, поддержки и поощрения, чтобы у детей отпала необходимость демонстрировать вызывающее поведение.



3. Конструктивно вмешиваться в тех ситуациях, когда дети ведут себя плохо, корректировать такое поведение, обучать навыкам самоконтроля и самоуважению.





Что стоит за плохим поведением Как быть?



У любого плохого поведения есть причина, хотя порой ее трудно обнаружить.

Плохое поведение «срабатывает», и ребенок получает то, что он хочет (игрушка, внимание).

Плохое поведение может быть «нормой» – типичным для того, что ребенок видит дома.

Плохое поведение может быть способом выражения гнева, страха или других эмоций. Ребенок просто не знает способа правильного выражения.

Потеря контроля может быть вызвана физическими обстоятельствами:

плохим питанием, самочувствием, аллергией, аутизмом или отставанием в развитии.

Дети чувствуют себя беспомощными, ненужными и утверждают свою силу и правоту.

Дети не знают другого способа получить то, что они хотят.

Понимание может быть главным способом оказания помощи ребенку.

Эффективной стратегией помощи детям, демонстрирующим негативное поведение, является предоставление им

самостоятельности. У детей должна быть возможность

самостоятельно делать выбор, принимать на себя

лидерство и ответственность. Детям важно, чтобы их принимали всерьез и поручали сложные задания.

Еще один способ профилактики плохого поведения состоит в том, чтобы ясно объяснять детям, чего от них ждут. Следует готовить успех детей, а не подлавливать их на ошибках и воспитывать на

отрицании их поведения.

Наименее эффективный способ реагирования – наказание.

Большинство детей, демонстрирующих негативное

поведение, уже

чувствуют себя деморализованными и слабыми. Наказание только

обостряет их чувства,

ухудшает реакцию на

воспитателя, приводит к

соперничеству

между ребенком и

взрослым вместо доверия.





Как и за что хвалять ребенка



Используйте

иногда короткую фразу: «Важно не то, что я считаю красивым, а то, что ты сам думаешь о своем рисунке». «Важно то, что думаешь ты сам».

Еще пример:

- Посмотри, что я делаю.
- Ты играешь с глиной.
- Что мне сделать?
- Ты можешь сделать все, что захочешь.
- Ладно, я сделаю птичку.
- Ты решил сделать птичку.

Старательно лепит, наконец поднимает руку с вылепленной птичкой.

– Вам нравится?

Ты очень старался.

В конечном счете важно,
что думаем мы сами.





Как и за что хвалять ребенка?



Все мы хотим, чтобы нас заметили и похвалили. Чего хочет ребенок, который протягивает вам только что выполненный рисунок и спрашивает: «Красиво?» Возможно, он чувствует себя незащищенным, или у него низкая самооценка, или он хочет установить контакт, или ищет подтверждения правильности своих действий, или... Может быть, просто сказать: «Молодец, красиво»? Так чаще всего мы и поступаем. Так чаще всего поступать и не стоит.

Как быть ?

Итак, ребенок показывает картинку, которую только что нарисовал.

Вы (рассматривая с искренним интересом, с одобрением в голосе): «Ты нарисовал вот здесь большой дом... из трубы идет густой дым... а внизу я вижу что-то синее, здесь еще пустое место...»

Когда продукты деятельности ребенка встречают такой безоценочный прием, когда проявляется внимание к деталям, ребенок, как правило, забывает исходный вопрос и начинает осознавать свои действия.





Когда и как помогать ребенку?



Маленький, беспомощный – как ему не помочь. Одеваем, обуваем, водим рукой, подсказываем слова, говорим и думаем за него...

Возмущаемся: какой несамостоятельный! Тревожимся: научится ли? В результате перестраховываемся и лишаем ребенка возможности реализовывать свои компетенции и приобретать компетентности.

На что ребенок имеет право, то есть что в его компетенции:

устанавливать отношения и общаться с разными людьми, высказывать свои суждения, мысли и чувства, начинать и совершать совместные действия, пробовать и ошибаться, делать по-своему, а не по образцу и многое другое.





Когда и как помогать ребенку



Как быть?!!!

Прежде чем помогать, следует понаблюдать – а требуется ли помощь?

Подумать, чем вызвано желание помочь: потребностью ребенка или желанием взрослого ускорить события (быстрее одеть), придать игре нужное русло (по сути, переключить), услышать желаемый ответ, увидеть ожидаемое действие (сделать за него).

Помогать следует тогда, когда ребенок просит о помощи.

А теперь – как.

Сначала спросите: что ты хотел сделать, что именно у тебя не получается, как бы ты хотел это сделать, если бы умел сам.

Какая помощь

тебе нужна, чем я могу помочь тебе, кто может помочь, к кому бы ты обратился за помощью?

Таким образом вы поможете ребенку осознать затруднение и оформить его словами.

После того, как затруднение будет обозначено, можно правильно определить, какая помощь нужна – подсказка, поддержка, одобрение,

подтверждение правильности действий, показ и т. п.

Если ребенок будет иметь возможность действовать осознанно и самостоятельно, он будет приобретать собственный уникальный опыт. Таким образом мы будем способствовать развитию его компетентности и автономности.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот, резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМО-
ЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМО-
ЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ

