# Взаимодействие родителей с ребенком с СДВГ (Часть 3).

Занятия должны быть короткими, не более 10 минут. Если ребенок не удерживает внимания больше 2 минут, не надо из-за этого расстраиваться. Через какое-то время можно будет заниматься в течение 3 минут, а потом постепенно довести время занятий до 5-10 минут.

**Подготовить все заранее.**

Все материалы, наглядные пособия, игрушки и картинки должны быть подготовлены заранее. Соображать на ходу во время занятий недопустимо. Можно потерять время и внимание ребенка. Занятия должны проходить в "едином порыве". Это возможно только при тщательном предварительном обдумывании. Если начать искать нужные предметы или игрушки на самом занятии, ребенок может активно включиться в процесс поиска, совершенно позабыв, о чем шла речь.

**Регулярность занятий.**

Ребенка надо приучать к регулярности занятий. Если занятия проходят каждый день после полдника, например, то мозг ребенка будет соответственно настраиваться к этому времени. Лучше проводить занятия по пять минут 3 раза в день и каждый день, чем по полчаса, но 2 раза в неделю. Регулярные занятия дают гораздо больше результатов.

## 1. Подвижные занятия и тренировки.

### 1.1. Полезные виды деятельности для гиперактивного ребенка.

Вместо того, чтобы подавлять чрезмерную активность, экспансию, агрессивность, лучше переводить все эти качества ребенка с СДВГ в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок должен заниматься спортом, только не травматичным. Склонность к травматизму и без того у таких детей очень большая. Это связано с тем, что они совершают опасные для себя действия, не задумываясь о последствиях. Для маленьких детей подходит ритмика, для детей постарше танцы, теннис, бег, лыжи, плавание. Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

### 1.2. Спортивные и подвижные игры по правилам.

Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности. Зимой, когда нагрузка на нервную систему особенно велика и возможности подвигаться и побегать ограничены,

очень полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Также можно позволять своему ребенку кататься с «безопасной» ледяной горки до упора, пока не устанет.

### 1.3. Снаряды, на которых можно повисеть.

Хорошо, когда дома есть снаряды, на которых можно полазить, повисеть, покувыркаться. Даже в самой тесной квартире можно подвесить в дверном проеме перекладину с убирающимися кольцами и канатом. Для гиперактивного ребенка это прекрасная возможность разрядиться неразрушительным для всей семьи способом. Такие снаряды развивают также силу, ловкость, гибкость, уменьшают склонность к травматизму.

## 2. Игры для детей с СДВГ

Каковы дефицитарные функции гиперактивных детей? Это низкая способность концентрировать внимание, слабая оперативная память, неспособность тормозить себя и не отвлекаться, плохой самоконтроль, трудности планирования и предсказания результатов той или иной деятельности. Часто гиперактивный ребенок выбирает шумные игры. Это естественно, ведь ему трудно сдерживать себя и трудно оставаться на одном месте.

Учитывая все это, вполне логично подбирать для него подвижные игры по правилам. Через подвижные игры по правилам можно не только развивать определенные качества, но также приучать гиперактивного ребенка к дисциплине, к подчинению своей деятельности определенной цели. Кроме этого, игры с очень четкими правилами способствуют развитию произвольного внимания. В подвижных играх по правилам ребенок с СДВГ также развивается эмоционально. Он учится контролировать свое эмоциональное состояние, учится терпеть и ждать, откладывать желаемое на потом («иначе можно лишиться игры»). Все эти качества потом пригодятся ему в общении со сверстниками и взрослыми.

Игры по правилам развивают в ребенке основные навыки саморегуляции деятельности. Ведь он все время должен удерживать в голове несколько компонентов ситуации и оперировать ими мысленно. Ребенок учится также подмечать детали. Если он чего-то не учтет или забудет, он может проиграть.

Подвижные игры по правилам развивают ребенка физически, тренируют его ловкость, гибкость, учат избегать травматических ситуаций. Наконец, если у ребенка начинает получаться играть вместе с другими детьми, это повышает его самооценку и авторитет в глазах других детей.

Чтобы помочь ребенку с СДВГ развиваться и успешно обучаться, необходимо помнить о том, что гиперактивный ребенок без должной тренировки не может одновременно внимательно слушать, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Поэтому на первом этапе необходимо предлагать ему такую игру, которая была бы нацелена на развитие какого-то одного качества. Удерживая несколько условий в голове,

ребенок может ни одного из них не выполнить, быстро истощиться и начать переживать свою неудачу.

Например, если цель игры - внимательно следить за действиями партнеров и быстро на эти действия реагировать, то можно не обращать внимания на несдержанность и постоянные его перемещения в пространстве.

Если в задачу игры входит тренировка сдержанности, то концентрировать внимание на чем-то ином (требовать этого!) необязательно.

## 2.1. Игры по развитию навыка целеполагания.

- Слова разделены на половины, половины разнесены на 2 столбца. Надо соединить половины.
- Прочитать небольшой, но содержательный текст, во время чтения попросить представлять образы. Затем попросить ответить на вопросы по тексту.
- Один называет слово, другой повторяет первое и называет свое, третий повторяет первые два и называет свое и т. д.
- Кто больше?
- Предлагаются две небольшие картинки с одинаковым сюжетом, но в одной из картинок “исчезают” некоторые детали. Надо рассмотреть первую картинку (10 – 30 сек.), а затем на второй восстановить недостающие детали.

### Шифровальщик.

- Найти спрятанные слова в рядах букв: вопкпокноэлдлвлесптждощедорогатрерв.
- Фраза (слово) разбита на фрагменты (буквы), фрагменты не по порядку занесены в таблицу. Каждый фрагмент (буква) имеет номер по порядку, занесенный в другую таблицу, ориентируясь на номер – прочитать фразу (слово) и записать. Кто быстрей.