Упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

1.Игра "Сделай так же"
Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку. Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:
а) квадрат из треугольников по заданному образцу;

б) елочку из треугольников;
в) узор из геометрических фигур;

2. Игра "Сохрани слово в секрете"
Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши.
Примерный список слов:
*окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.*
**Примечание для родителей**. Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое. Варианты:
1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
3. нельзя повторять названия животных, и т. д.
3. Игра "Спрячь букву от Буквоежки"
За несчастной буквой "а" охотятся прожорливые Буквоежки. Им кажется, что "а" - самая вкусная из всех букв. Спаси ее. Закрась все буквы "а" зеленым цветом.
*Наступила ранняя весна.*
А теперь задание потруднее. Нужно закрасить все буквы "ы" зеленым цветом, а буквы "а" синим.
 *Рыжий кот спал на крыше. Из норки выскочили мышата. Они стали играть. Кот прыгнул к мышатам. Они быстро умчались в норку. Кот только рот раскрыл.*
 **Примечание для родителей**. Условие в этом задании может быть любое. Например, закрасить буквы "о" или "е" разными цветами.

## ****Играйте …****

## ****“Найди отличие”****

## Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось  рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

##  «Тишина»

## Детям дается инструкция: “Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки? (начинаем с того, кто услышал меньше всех). Игру можно усложнить, дав задание детям сосчитать звуки вне комнаты, на улице.

## ****«Золушка»****

## В игре участвует 2 человека. На столе стоит ведерко с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на 3 кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

## ****«Фасоль или горох?»****

## В игре участвует 2 человека. На столе стоит тарелка с горохом и фасолью. Нужно по команде разобрать и разложить горох и фасоль по двум тарелкам. В дальнейшем игру можно усложнить, завязав игрокам глаза.

##  «****Мишки и шишки»****

## По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше. ****Примечания.**** Вместо игрушек можно использовать руки других игроков, но, например, повернутые тыльной стороной ладони. Вместо шишек можно использовать другие предметы – мячики, кубики.

## ****“Говори”****

## Детям дается инструкция: “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?” (выдерживается пауза). “Говори!”. “Какого цвета у нас в классе потолок?”. “Говори!”. “Сколько будет два плюс два?”. “Говори!”. “Какой сегодня день недели?”. “Говори!”

## ****«Скучно так сидеть**»**

## Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены и читают стишок:Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть.Не пора ли пробежаться и местами поменяться?Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает.Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

*Должен он бежать и прыгать,
все хватать, ногами дрыгать*

*Г. Остер*



****

*Эти рекомендации для всех тех, кто занимается воспитанием активного ребенка*

*Это дети-непоседы, сводящие с ума всех окружающих.*

 *Их несет, как неуправляемую колесницу диких лошадей, с которой тяжело совладать.*

 *К сожалению, таких активных детей в последнее время все больше и больше. Тому есть разные причины, которые в большинстве случаев изменить нам не под силу.*

*Многие тысячи родителей сталкиваются с проблемой «трудных» детей.*

*Виноваты ли дети в том, что их считают «трудными».*

*А может, они ничего не могут с собой поделать, и ждут помощи от нас, взрослых людей.*

### ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ К РОДИТЕЛЯМ

**Дорогие родители!!
Чтобы вам было легче с нами жить, а мы вас любили:**

1. Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!
2. Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.
3. Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми. Это выше наших сил!
4. А вообще — запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других.

Психологи выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей:
1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Диагноз считается правомерным, если наличествуют по меньшей мере восемь из всех симптомов.

Лечение и воспитание гиперактивного ребенка должно проводиться комплексно, при участии многих специалистов: психиатра, невропатолога, психолога, педагога и других.

Родителям необходимо понимать, что поведенческие проблемы ребенка невозможно решить волевыми усилиями. Дети ведут себя так не потому, что хотят досадить взрослым, не назло им, а потому, что у них имеются проблемы, справиться с которыми они сами не в состоянии. Задача взрослых - помочь им.

Родителям должны изменить свое отношение к ребенку в сторону лучшего его понимания, «принятия» его. В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, а с другой, предъявления ему повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы, поэтапно идти к результату. Простые средства типа распорядка дня, списка необходимых дел, записок с напоминаниями прививают ему навыки планирования и самоорганизации. Не следует скупиться на поощрения, если ребенок хорошо себя вел и сумел выполнить трудное задание.

Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр.), так как это ведет к нарастанию гиперактивности.

Полезна физическая активность на свежем воздухе: прогулки, бег, ходьба; и особенно плавание.

**Психологи рекомендуют:
При воспитании гиперактивного ребенка необходимо избегать двух крайностей
- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).**

****
****

***Рекомендации для родителей и педагогов***

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер