

Лесникова Е.Д., педагог-психолог  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Малинова Т.В., педагог-психолог  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

## **Как предъявлять требования и сохранять отношения со своим ребенком. Гиперактивность и трудности обучения в школе: пути решения.**

### **Методическая разработка родительского собрания**

**Цель:** дать представление о гиперактивности и обучить навыкам предъявления требований к ребенку с сохранением хороших отношений.

#### **Задачи:**

1. Обучить навыкам принятия своего ребенка.
2. Обучить навыкам проявления родительской любви.
3. Научить быть доступным для ребенка в любую минуту.
4. Обучить навыкам воспитания ответственности и дисциплины.
5. Обучение навыкам прощать, просить прощения — родительский авторитет.

#### **1. Приветствие**

Настрой на работу, просмотр презентации «Радужная релаксация (гармония цвета)».

#### **2. Основная часть**

##### **2.1. Мини лекция «Гиперактивность»**

Гиперактивность — чересчур беспокойная физическая и умственная активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Первые признаки проявляются у ребёнка уже в раннем детстве. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость и агрессивность часто приводят к конфликтам в семье и школе.

Признаки гиперактивных детей — чрезмерная двигательная активность, импульсивность, отвлекаемость, невнимательность.

## 2.2.Круглый стол «Гиперактивные дети и проблемы их обучения».

Вопросы для обсуждения:

1. На уроке постоянно заняты своими делами, их трудно удержать на месте, заставить выслушать задание и тем более выполнить его до конца. Учителя они «не слышат», все теряют.

2. Испытывают повышенную потребность в движении, что противоречит требованиям школьной жизни.

3. Они не ждут, пока учитель разрешит отвечать, часто начинают отвечать, не выслушав вопрос до конца, и часто кричат с места.

4. Неустойчивая работоспособность является причиной нарастания большого количества ошибок при ответах и выполнении письменных заданий при наступлении состояния утомления.

Коррекция в семье:

при воспитании гиперактивного ребенка близкие должны 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 наказаниями.

2.3. Беседа «Как предъявлять требования и сохранять отношения со своим ребенком».

Каждый из родителей, как правило, задаётся этим вопросом, но зачастую это происходит слишком поздно, когда вернуть доверие требует немалых усилий и терпения. Доверие отражает то, как ребенок относится к миру и воспринимает его. Частые обманы, не сбывшиеся обещания и надежды, недопонимание подрывает доверие к людям, даже самым родным. Ребенок может замкнуться в себе, относится ко всему сказанному ему скептически. Он начнет делить людей на тех, кому может открыться и довериться, и на тех, к кому не сможет быть искренним. Впоследствии такой ребенок будет чувствовать себя одиноким и

несчастливым, так как чувство недоверия будет усиливаться. Поэтому лучше всего не допускать ошибок на ранних этапах и руководствоваться правилами, которые помогут установить тёплые и доверительные отношения и станут залогом для гармоничного развития и душевного здоровья ребенка.

Ошибки в семейном воспитании:

- гиперопека,
- психическое (эмоциональное) насилие,
- гипоопека.

### **3. Приемы и методы работы с детьми**

Для гиперактивных детей:

— обучить приемлемым способам выражения гнева (Игры с бумагой, песком, водой, глиной, с игрушечным оружием. Изотерапия: рисование и лепка обидчика, «Автопортрет», «Кляксография», «Штриховка». Сказкотерапия «Сердитый дог Буль», «Акула – злока»);

— обучить расслаблению посредством показа и тактильной помощи с улавливанием локализации ощущений (упражнения: «Роняем руки», «Трясём кистями», «Стряхиваем воду с пальцев»), упражнения для покоя и отдыха, для активности, бодрости, положительных эмоций: «Солнечный зайчик», «Волшебный сон»);

— выработать произвольность действий, научить регулировать поведение в коллективе (этюды «Сосредоточенность», «Что там происходит?», «Любопытный», «Лисичка подслушивает», изотерапия: «Дорисуй предмет», «Составление предметов и образов из геометрических фигур»).

**4. Заключение** — подведение итогов, рефлексия, просмотр презентации «Радужная релаксация (аквариум)».

### **5. Экспресс – консультации для родителей**

1. Упражнения (Приложение 1).
2. Шпаргалка для педагогов и родителей, или правила работы с агрессивными и гиперактивными детьми (Приложение 2).

3. Методы релаксации для родителей и детей комплекс «Радужная релаксация» на сайте <http://easyen.ru>.

## Приложение 1

### **Листок гнева. Игра**

Вы, наверняка, уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневном молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: «В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!»

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Примечание. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

### **Штриховка, каракули**

Штриховка — это графика. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги, пола, стены, мольберта и пр.

Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, выверенными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере.

Штриховки и каракули могут иметь различное воплощение:

— заполнение пространства (тонирование, создание фона, закрашивание штрихами выделенной поверхности);

— рисование отдельных линий или их сочетаний (передача «характера» и взаимоотношений линий, например, грустной, испугавшейся линии, ссоры; так же появляются волны, лучи солнца, ветер, языки огня, взрывы, препятствия);

— изображение объектов и символов в ритмической манере.

Графические линии могут быть прямыми, изогнутыми, ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира.

Чиркать можно, используя технику «фроттаж», когда заштриховывается поверхность листа, под которую подложен плоский предмет или заготовленный силуэт. Наверняка, каждый пробовал так «проявить» монетку!

Штриховки и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении, занимают непродолжительное время, потому уместны в качестве зачина арт-занятия.

### **Зеркальное рисование**

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

### **«Колечко»**

Упражнение выполняется в прямом порядке — от указательного пальца к мизинцу и в обратном — от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем — двумя одновременно.

## **Кулак — ребро — ладонь**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми–десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: «Помогай себе — вслух или шепотом — командами "кулак — ребро — ладонь"».

## **«Клубочек» (Г.Д. Черепанова)**

Цель: обучить ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что это не простой клубочек, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Примечание: Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

## **Игра «Маленький зверек»**

Цель: дать возможность взрослым почувствовать, как с помощью игровых приемов можно осуществлять мышечный контроль.

Ведущий просит участников закрыть глаза, после чего тихим голосом произносит следующий текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котенок, щенок, птичка и т.д. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, легким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится более ровным, медленным, спокойным, и вы тоже дышите в такт с ним. Осторожно переложите

зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), убедитесь, что зверек в полной безопасности, улыбнитесь ему еще раз. Теперь можете открыть глаза».

Обсуждение. Ведущий задает вопрос о том, что чувствовал каждый из участников, выполняя данное упражнение? Трудно ли было сидеть неподвижно в течение его выполнения? Если бы участник получил инструкцию «Сидеть неподвижно три минуты», что бы он чувствовал во время выполнения инструкции? А после завершения такого упражнения?

## Приложение 2

### **Шпаргалка для педагогов и родителей, или правила работы с агрессивными и гиперактивными детьми**

- Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
- Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
- Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
- Наказания не должны унижать ребенка.
- Обучать приемлемым способам выражения гнева.
- Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
- Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих детей.
- Развивать способность к эмпатии.
- Расширять поведенческий репертуар ребенка.
- Отрабатывать навык реагирования в конфликтах.
- Учить брать ответственность на себя.