Игры для гиперактивных детей

Попробуйте в начале игры создать положительное эмоциональное настроение и поддерживать его в течение всего времени взаимодействия с ребенком. Сядьте рядом, не забывайте смотреть друг другу в глаза, искренне удивляться, радоваться, использовать ласковые прикосновения. Каким должно быть содержание этих игр? Прежде всего, это игры, непо­средственно направленные на обогащение эмоциональных ощущений, рассчитанные на то, чтобы рассмешить, удивить, успокоить и т. п.

* Игра «Расскажи стихи руками», когда мама и ребенок по оче­реди и вместе пытаются различными движениями рук с исполь­зованием мимики показать содержание стихотворения.
* Игра на согласованность совместных движений типа «Пилка дров», «Насос», «Кузница».
* Игровые упражнения типа «Попробуй показать, попробуй угадать», главным содержанием которых является изображе­ние различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.). Эти упражнения не только обогатят ребенка разнообраз­ными эмоциональными ощущениями, но и будут способствовать развитию воображения.
* Совместное сочинение сказок, стихов, рассказов.
* Игры на развитие внимания и самоконтроля: «Лабиринт», «Что изменилось», «Чем похожи, чем непохожи», «Найди «лиш­нее» и др.

Игры типа «Успевай-ка», направленные на упорядочение реакции при восприятии инструкций и развитие умений удерживать цель. Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать «Стоп», если произнесена услов­ленная цифра, например «7». Можно усложнять правила: «Стоп» говорить только в том случае, если первой цифрой «7» называлась цифра «6». Поддержать интерес ребенка к данной игре можно заменив слуховой материал на зрительный.

* Игры «Не подражай», «Да» и «Нет» не говорите», в которых предусмотрены правила ограничения неко­торых действий ребенка.
* Игра «Бокс». Всем известно, что одна из причин агрессивно­го поведения ребенка - накопившаяся энергия, которая требует своего выхода. Предложите ребенку поиграть в игру «Бокс». Она поможет ему избавиться от излишнего напряжения. Ребенок в течение 4-5 мин «боксирует», а затем 5 мин отдыхает, расслабляется. Подобная игра поможет ребенку лучше контро­лировать свое состояние во время возбуждения и будет способ­ствовать развитию его саморегуляции.
* Игра «Подушечные бои». Попробуйте ответить на вопрос: как часто вы даете своему ребенку пошалить, побаловаться - одним словом разрядиться и выплеснуть накопившееся за день напря­жение? Устраивайте для него дни разрядки, отдыха и, если хотите, баловства. Одним из вариантов про ведения такого мероприятия могут стать известные всем с детства подушечные бои. Организуйте их как спортивное соревнование, в котором двое играющих, становясь на две газеты, пытаются подушками выбить с них друг друга. В следующий раз можно по тому же сценарию провести «Петушиные бои» и т. д. Не расстраивайтесь по поводу беспорядков, которыми они будут сопровождаться, наградой вам будет последующее спокойствие вашего ребенка.
* Игра «Снежная баба». Подвижные дети с повышенной агрес­сивностью частенько заставляют родителей задаваться вопросом о том, что можно сделать, чтобы снизить агрессию. «Представь, что ты огромная, красивая. У тебя есть голова, две, торчащие в разные стороны руки. Ты стоишь на двух крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Но вдруг солнце начинает припекать, и ты чувствуешь, как начинаешь таять. Сначала тaет голова, затем руки и, наконец, ты вся оседаешь под тяжестью мокрого снега и превращаешься в лужу». В эту игру можно играть на прогулке, в лесу или дома, главное, чтобы она доставляла удовольствие и вам, и ребенку.