

## *Консультация для родителей.*

### *Дети-непоседы. Как и чем с ними заниматься?*

Они почти всегда возбуждены, непоседливы, невнимательны, с ними трудно и родителям, и воспитателям, и педагогам. «Нарушители порядка и спокойствия», «неуправляемые» - самые мягкие эпитеты, которыми награждают этих детей взрослые.

К сожалению, взрослые не готовы не только понять причины подобного поведения ребёнка и проявить терпение, но и взять на себя ответственность за его состояние и поведение.

Как правило, «беспокойность» проявляется достаточно рано – к 2-3 годам, но родители объясняют её шаловливостью, живостью характера, условиями воспитания и т.п. Сложнее становится в 5-6 лет, когда ребёнок сталкивается с необходимостью соблюдения режима дня, расписания занятий, требований учебного процесса при подготовке к школе. Почему дети становятся беспокойными, как вовремя обнаружить нарушения в состоянии ребёнка и как реагировать на «упрямство и своеволие», можно ли научить неусидчивого ребёнка заниматься, как сделать работу эффективной?

Нередко мы сами провоцируем ребёнка на «плохое» поведение раздражением, нетерпением, требованиями, с которыми он не может справиться. Мы должны научиться быть последовательными и спокойными, твёрдыми, но доброжелательными. Важно понять, что ребёнка нужно не только любить, но и уважать его личность. Любой ребёнок, даже самый непослушный, вправе рассчитывать на наше понимание и помощь.

#### **Тактика общения с непоседой**

Важно понять: стиль и тактика нашего общения закладываются в раннем детстве. Ребёнок испытывает средства нашего воздействия (положительного и отрицательного), нашу реакцию, нашу выдержку. И если мы пытаемся изменить ситуацию криком, угрозами, наказаниями, то тем самым создаём основу для будущих проблем. Эффективность общения зависит не только от нашего желания добиться определённых результатов, но и от того, как мы это делаем. И здесь имеет значение всё – тон, интонация, взгляд, жесты.

#### ***Как разговаривать с беспокойным ребёнком?***

1. Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа «терпеть не могу», «ты меня извёл», «у меня нет сил», «ты мне надоел», повторяемые по нескольку раз в день (не говоря, о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.
2. Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.
3. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание и заинтересованность.

4. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.
5. Разговаривая с ребёнком, задавайте вопросы, требующие пространный ответа.
6. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.
7. Не оставляйте без внимания просьбы ребёнка. Если просьбу нельзя выполнить по какой-то причине, не отмалчивайтесь, не ограничивайтесь коротким «нет», объясните, почему вы не можете её выполнить. Не ставьте условий для выполнения просьбы, например: «Если ты сделаешь это, то я сделаю то-то». Вы можете поставить себя в неловкую ситуацию.

### **Как и чем заниматься с ребенком-непоседой?**

Многие родители сталкиваются с чрезмерной активностью, подвижностью, импульсивностью своего ребенка. Ребенка-непоседу трудно дольше десяти минут удержать на месте, во время игр и занятий он постоянно отвлекается. Чем занять такого ребенка? Существует несколько видов игр, направленных на определенные цели. Рассмотрим некоторые из них.

#### **1 «Движение-жизнь»: игры, позволяющие сбросить избыток энергии.**

Сюда входят всевозможные физические упражнения на свежем воздухе, бег, «догонялки», спортивные и шумные игры. Правила применения:

- игры проводятся в первой половине дня (не перед сном);
- в играх должен быть яркий эмоциональный компонент, чтобы ребенку было интересно в них играть. Например: «Кто быстрее?», «За сколько минут сегодня ты выполнишь 20 приседаний?» и т. п.;
- заканчивайте игру тогда, когда у ребенка ещё сохраняется интерес к ней;
- после игры дайте ребенку возможность отдохнуть.

#### **2 Игры, направленные на развитие самоконтроля и произвольного поведения.**

В таких играх ребенок учится «дозировать» свою «непоседливость».

К примеру, если ребенку хочется от души покричать, можно предложить ему игру «Молчу - шепчу – кричу»: взрослый поднимает руку вверх, и ребенок может бегать и кричать. Когда взрослый прикладывает палец к губам, говорить можно только шепотом. А когда взрослый кладет голову на ладони, как во время сна, следует замолчать и замереть на месте. По такому же принципу проводится игра «День и ночь». Или: возьмите салфетку и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или взяв пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (включаю замедление)». Пусть ребенок выполняет команды. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него песка или крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать и

безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Пообещайте ему приз, если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (временной промежуток 1-5 минут). Или же можно видоизменить подвижные игры, введя правило «Стоп!»: ребенок может «ходить на голове» во время музыки, и замирать на месте при её остановке (или по хлопку).

### **3 Развиваем внимание и усидчивость.**

Сюда входят все игры типа: «Найди отличия», «Найди тень», «Найди лишнее», «Лабиринты» и игра «Последний штрих»: ребенок рисует картинку и передает её взрослому. Взрослый добавляет к картинке несколько деталей и просит ребенка найти, что изменилось. Затем взрослый и ребёнок меняются ролями.

Можно дать задание найти все предметы синего цвета в комнате, или считать все красные машины на прогулке, или хлопать каждый раз, когда в словах «дерево, гвоздь, лиса, лошадь, собака, ласточка, ...» он услышит звук «с». Игра «Золушка»: насыпьте в одну миску разноцветную фасоль. По команде начинайте разбирать ее на кучки по цвету (белую, коричневую и цветную). Кто за три минуты переберет больше, тот и победил. Игру можно усложнить, если насыпать в одну миску фасоль и горох, а участникам завязать глаза. Хорошо развивают внимание и умение сосредоточиться игры, основанные на тактильных ощущениях, например игра «Ласковые лапки»: подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и угадать, чем вы прикасаетесь к его руке (ноге, щеке и т.д.). Все прикосновения должны быть приятными, поглаживающими. Затем можно поменяться ролями.

Важнейшее условие проведения таких игр занятий – это кратковременность (не более 5-8 минут)!

### **4. Расслабляемся и отдыхаем.**

Не так-то просто занять ребенка тихой, «скучной» игрой. В качестве примера познакомимся с игрой «Мишки и шишки»: по полу рассыпаны шишки (кубики, клубки, катушки, мячи). Все эти предметы надо собрать лапками игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше. Используйте игры с водой, с песком, лепку, рисование пальчиковыми красками. Все это помогает снять напряжение. Подобные занятия полезны во второй половине дня. Перед сном надо дать ребенку возможность успокоиться, посидеть одному, в тишине.

**Играйте вместе с ребенком, старайтесь заинтересовать его и обязательно хвалите за успехи.**

Источники: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/10/23/konsultatsiya-dlya-roditeley-igry-dlya-neposed>, <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/421035-trudnye-deti-ili-detineposedy-kak-s-nimi-rab>