

Практические рекомендации родителям ребёнка с дефицитом внимания

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категоричский указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте чрезмерной мягкости, завышенных требований к ребенку;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекайтесь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать бальную систему, завести дневник самоконтроля;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
- чаще хвалите ребенка. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену.
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
- постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности при провинности наиболее действенными будут:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- прием «выключенного времени» (изоляция, угол, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- внеочередное дежурство по кухне.

Если родителей тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в детский сад, в школу, не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Опоздав по-настоящему, и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам.

Если ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение

проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам.

Если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишиться себя лакомств, развлечений, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

Если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции.

Для того чтобы общаться с таким ребенком, сами сбросьте напряжение и раздражение.

1. Дыхание. Перед беседой с трудным ребенком глубоко вдохните. При выдохе резким движением в воображении как-бы «сорвите» напряженную маску со своего лица: «погасите» глаза, расслабьте губы, освободите шею и грудь. Представьте себе, что через выдох вы снимаете себя охватывающие ваше тело мышечные «кольца» и отбрасываете их – с глаз, губ, шеи и груди. После этого начинайте беседу!

2. Массирование. Возможно, вам подойдет другой способ снятия напряжения. Перед началом работы с ребенком дотроньтесь кончиками пальцев до своих век, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, «снимая» старую маску. Этот жест, на который у вас уйдет 1-2 секунды.

Комплекс рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Упражнения следует выполнять сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнения одного упражнения

Выполнила – педагог-психолог Мамонова Е.Н.

Памятка родителям

Дети с дефицитом

ВНИМАНИЯ

