ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

 РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

1. Сознательно выстраивайте отношения с гиперактивным ребенком, придерживаясь следующих правил:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

- помните, что поступки ребенка не всегда бывают умышленными;

- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

- избегайте, с одной стороны излишней мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;

- старайтесь реагировать на действия ребенка неожиданным способом;

- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;

- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок!;

- чаще хвалите и поощряйте ребенка при минимальных успехах и даже, если их нет, но он постарался;

- не прибегайте к физическому наказанию!;

- при любой возможности осуществляйте с ребенком телесный (погладить, обнять, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуальный контакт (посмотреть ребенку в глаза желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть);

- соблюдайте баланс между запретами и разрешениями – запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует сразу дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»… и т.д.). В то же время не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю, способность регламентировать свои желания и действия. Таким образом, они тоже тренируют мозг.

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

2. Создайте благоприятный климат в семье:

- выработайте единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;

- по возможности, проводите досуг всей семьей;

- обязателен ровный спокойный тон взаимоотношений в семье и особенно по отношению к ребенку;

- избегайте бурных негативных и позитивных эмоций, особенно вечером, перед сном;

- избегайте крика, раздражения, запугивания, жесткого наказания.

3. Помогайте ребенку регулировать свою деятельность и поведение:

- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену;

- постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;

- без уважительной причины не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

- помогайте ему приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;

- не давайте ребенку одновременно несколько указаний;

- воспитывайте у детей навык управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;

- объясните гиперактивному ребенку его проблемы и научите с ними справляться;

- придумайте гибкую систему поощрений за хорошо выполненное задание или хороший поступок и наказаний за плохое поведение (можно использовать бальную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля);

- повторяйте свою просьбу спокойным тоном одними и теми же словами много раз;

- по возможности, для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

4. Организация режима дня и занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всей семьи;

- показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь;

- снижайте воздействие отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

- ограничьте время просмотра телепередач и занятий на компьютере;

- по возможности, избегайте больших скоплений людей;

- регламентируйте нагрузки:

 интеллектуальные;

 эмоциональные;

 физические.

При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. Если проигнорировать это состояние ребенка и продолжать нагрузки, ребенок может заболеть. Если устал – дать возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.