

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

1.Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку.

- а) Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- б) Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.
- в) Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.
- г) В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- д) Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”.
- е) Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.
- ж) Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- з) Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).

и) Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.

к) Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

2.Изменение психологического микроклимата в семье.

- а) Уделяйте ребенку достаточно внимания.
- б) Проводите досуг всей семьей.
- в) Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3.Организация режима дня и места для занятий.

- а) Установите очень четкое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъема, часы для еды, игры и т.д. следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, т.к. ребенок все равно будет его нарушать.
- б) Поставьте рабочий стол так, чтобы ребенок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничто его не отвлекает.
- в) Учите ребенка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки. Проявляйте терпение, т.к. для закрепления различных навыков и умений ребенку с повышенной активностью требуется больше времени.
- г) Предлагайте ребенку не больше одного дела одновременно.
- д) Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.
- е) Оберегайте ребенка от переутомления, т.к. оно приводит к снижению самоконтроля и

нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора или у компьютера.

ж) Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

4.Специальная поведенческая программа.

- а) Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему вознаграждения. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.
- б) Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.
- в) Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем.
- г) Воспитывайте в ребенке навыки самоуправления гневом и агрессией. развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. перед тем, как что – то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.
- д) Старайтесь предугадывать возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию.
- е) Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большое двумя детьми одновременно. Лучше всего приглашать

детей к себе в дом, т.к. здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией.

ж) Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставлять. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.

з) Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2 – 3 основным.

и) Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. но не переутомляйте его.

к) Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным в какой – либо области.

л) Помните, вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Для гиперактивных детей наиболее действенными будут средства убеждения “через тело”: Лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность (телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне и т.д. м) помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.

н) Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет.

Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивности и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

ПРИЗНАКИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА:

1. У него часто меняется настроение.
2. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
3. Обидчив, но не злопамятен.
4. Может решительно отказаться от еды, которую не любит.
5. Часто отвлекается на занятиях.
6. Когда кто-то на него кричит, он тоже кричит в ответ.
7. Может наругать родителей, учителю.
8. Временами кажется, что он переполнен энергией.
9. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
10. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
11. В играх не подчиняется общим правилам.
12. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
13. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
14. Любит организовывать и предводительствовать.
15. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Дорогие взрослые!

*Чтобы вам было легче с нами жить,
а мы вас любили:*

** Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!*

** Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас больше интересует, какого цвета носки у соседа, чем ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.*

** Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно и внимательными, и аккуратными, и усидчивыми. Это выше наших сил!*

** А вообще – запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других.*

Гиперактивные дети.