

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.

Даже превышение эмоционально положительных нагрузок может привести к неблагоприятным результатам

ПОМНИТЕ!!

- Вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, т.к. гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.
- Для гиперактивного ребенка наиболее действенными будут средства убеждения «через тело» (лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет просмотра телепередач, внеочередное «дежурство» на кухне и т.д.).
- Вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия».
- Невозможно добиться исчезновения гиперактивности за несколько месяцев или даже лет. Причем признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняется и во взрослой жизни.
- Синдром нарушения внимания и гиперактивности — это нарушение, требующее своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической.

Необходимым условием успеха является понимание родителями проблем ребенка!