

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «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.
2. Наказание, как и поощрение, должно следовать быстро и незамедлительно, то есть быть максимально приближенным к неправильному поведению.
3. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
4. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».
5. Поручите ему часть домашних дел, которые нужно выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и не в коем случае не выполняйте их за него.
6. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
7. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения: (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
8. Избегайте завышенных или наоборот заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
9. Если вы хотите добиться того, чтобы гиперактивный ребенок выполнял указания и просьбы, надо научиться давать для него инструкции. Указания должны быть немногословны и содержать не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Выполнение указаний и просьб необходимо проконтролировать.
10. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
11. Не навязывайте ребенку жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
12. Вызывающее поведение вашего ребенка – его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
13. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Повесьте на стене подробный распорядок и апеллируйте к нему как к закону. Награждайте ребенка за его соблюдение.
14. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание.

Цвет обоев должен быть неярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантелями для соответствующего возраста, эспандерами, ковриком и др.).

15. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
16. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
17. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.
18. Тщательно дозируйте впечатления. Избыток приятных впечатлений тоже вреден. Но совсем лишать ребенка развлечений не стоит. Однако если вы видите, что он начал перевозбуждаться, лучше уйти. Только не преподнесите это как наказание. Лучше сказать: «Ты устал, пойдем. Тебе нужно отдохнуть».
19. По возможности постарайтесь оградить ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.
20. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
21. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
22. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
23. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.
24. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей – найти занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

Консультацию подготовил учитель-дефектолог

Серикова Я.А.