

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ✓ В воспитании ребенка с гиперактивностью нужно избегать крайностей: проявлений чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и постановкой перед ним завышенных требований, которые он не в состоянии выполнять, — с другой, в сочетании с излишней обязательностью и жесткостью наказания.
- ✓ Учитывать недостатки своего ребенка, а не его злой умысел. Частое изменение указаний и колебания в настроении родителей оказывает на ребенка глубокое негативное воздействие.
- ✓ Помнить, что психическое развитие ребенка происходит не только в умственной (или интеллектуальной) сфере, но в большей мере в эмоциональном отношении к явлениям и деятельности.
- ✓ Совместно с ребенком в позитивной форме создать «Правила» о том, что можно делать и нужно, а чего нельзя. Ребенок должен знать, какого поведения от него ожидают.
- ✓ У таких детей слабое место — планирование своих действий, их последствия, реакции окружающих. Поэтому особенно важно поддерживать дома четкий распорядок дня: время приема пищи, выполнение домашних обязанностей и заданий и др. Нужно приучать ребенка к последовательности, целеустремленности, педантичности, пониманию необходимости.
- ✓ Научить определять время и по часам планировать свои действия.
- ✓ В своих отношениях с ребенком придерживаться «позитивной модели»: хвалить всегда, когда он этого заслуживает, поддерживать успехи.
- ✓ Каждое задание или деятельность должны заканчиваться на положительном подкреплении, что помогает повысить уверенность ребенка в собственных силах.
- ✓ Избегать повторения слов «нельзя», «нет», достаточно сказать один раз.
- ✓ Говорить всегда сдержанно, спокойно, мягко. При эмоциональном напряжении сдерживать ребенка, молчать, прижимать его к себе, отвлекать, переключать внимание.
- ✓ Давать только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы ребенок мог его завершить. Если малыш переутомился, переключить внимание на другую деятельность, затем вернуться к исходной.

- ✓ Для укрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию. Помнить, что у ребенка снижена функция активного внимания и его нужно постоянно подкреплять.
- ✓ Поощрять за все виды деятельности, которые требуют концентрации внимания (например, конструирование, лепка, раскрашивание, настольные игры, чтение).
- ✓ Избегать, по возможности скопления людей, пребывания в крупных магазинах и других шумных местах.
- ✓ Во время игр, общения ограничивать ребенка лишь одним или несколькими партнерами, избегать шумных друзей.
- ✓ Не переутомлять малыша, поскольку переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- ✓ Для расходования избыточной энергии полезна ежедневная физическая нагрузка на свежем воздухе — длительные прогулки, спортивные игры, бег.