

Рекомендации родителям гиперактивного ребенка.



- 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. 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.*
- 3. Чаще говорите «ДА», избегайте слово «НЕТ» и «НЕЛЬЗЯ».*
- 4. Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.*
- 5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и не в коем случае не выполняйте их за него.*
- 6. Введите знаковую систему вознаграждения: можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.*
- 7. Избегайте завышенных или наоборот заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.*
- 8. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети справляются с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстранили от требований, которые применяются к другим.*
- 9. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.*
- 10. 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.

11. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

12. 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 не яркий, успокаивающий, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо в его комнате организовать спортивный уголок.

13. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, в людных местах оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

14. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему по долгу сидеть у телевизора.

15. Старайтесь чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет ещё к большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

16. 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.

17. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те 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 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.



18. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.