

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (гиперактивных детей).

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку. Однако это нужно делать искренне, не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

2. Избегайте повторений «нет» и «нельзя».

3. Разговаривайте с ребенком всегда спокойно, сдержанно и мягко.

4. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с конструктором, раскрашивание, чтение).

5. Запретов не должно быть много, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. Взрослые должны быть последовательными при исполнении санкций.

6. Избегайте, по возможности, большого скопления людей, т.к. на ребенка оказывается чрезмерное стимулирующее, возбуждающее воздействие.

7. Перед походом со своим ребенком в музей, театр или в гости, заранее объясните ему правила поведения.

8. Если ребенок в чем-то не прав, не читайте ему нотации, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

9. Не принуждайте ребенка просить прощения и давать обещания: Лучше поставить одно требование перед ребенком и добиваться его выполнения. Не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца.

10. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных товарищей.

11. Оберегайте ребенка от переутомления, т.к. оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Для ребенка будут полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.

12. Продумывайте все поручения, которые даете ребенку, и помните: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

13. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.

14. Рабочее место ребенка должно быть тихим и спокойным. В ходе выполнения задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

15. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

16. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

17. Занимайтесь с ребенком в начале дня, а не вечером. Уменьшите рабочую нагрузку ребенка.

18. Делите работу на более короткие, но более частые периоды. Используйте физкультминутки

19. Снижайте требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

20. Предоставляйте ребенку возможность выбора.

21. При бурной реакции оставайтесь спокойным. Нет хладнокровия—нет преимущества!