
Гіперактивність та синдром дефіциту уваги

1. У своїх відносинах з дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть його в кожному випадку, коли він цього заслужив, підкреслюйте навіть незначні успіхи. Пам'ятайте, що гіперактивні діти ігнорують догани та зауваження, але чутливі до найменшої похвали.
2. Не вдавайтеся до фізичного покарання. Ваші стосунки з дитиною повинні ґрунтуватися на довірі, а не викликати страх. Дитина завжди повинна відчувати вашу допомогу і підтримку. Спільно вирішуйте труднощі, які виникають у дитини в процесі спілкування.
3. Частіше говоріть «так», уникайте слів «ні» і «не можна».
4. Доручіть дитині частину домашніх справ, які необхідно виконувати щодня (ходити за хлібом, годувати собаку і т. д.) і ні в якому разі не виконуйте їх за нього .
5. Заведіть щоденник самоконтролю і відзначайте в ньому разом з дитиною її успіхи вдома і в школі. Зразкові графи: виконання домашніх обов'язків, навчання в школі, виконання домашніх завдань.
6. Введіть бальну або знакову систему винагороди (можна кожен хороший вчинок відзначати зірочкою, а певну їх кількість винагороджувати іграшкою, солодощами або давно обіцяною поїздкою).
7. Уникайте завищених або, навпаки, занижених вимог до дитини. Намагайтеся ставити перед ним завдання, що відповідають його здібностям.
8. Визначте для дитини рамки поведінки – що можна і чого не можна. Вседозволеність однозначно не принесе ніякої користі. Незважаючи на наявність певних недоліків, гіперактивні діти повинні справлятися із звичайними для всіх підростаючих дітей проблемами. Ці діти не потребують того, щоб їх усували від вимог, які застосовуються до інших.

9. Не нав'язуйте їй жорстких правил. Ваші вказівки повинні бути вказівками, а не наказами. Вимагайте виконання правил, що стосуються її безпеки і здоров'я, відносно інших не будьте настільки прискіпливі.

10. Зухвала поведінка вашої дитини – це його спосіб привернути вашу увагу. Проводьте з ним більше часу: грайте, вчіть, як правильно спілкуватися з іншими людьми, як вести себе в громадських місцях, переходити вулицю та іншим соціальним навичкам .

11. Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Прийом їжі, ігри, прогулянки, відхід до сну повинні відбуватися в один і той же час. Нагороджуйте дитини за його дотримання .

12. Вдома слід створити для дитини спокійну обстановку. Ідеально було б надати йому окрему кімнату. У ній має бути мінімальна кількість предметів, які можуть відволікати, розсіювати його увагу. Колір шпалер повинен бути не яскравим, заспокійливим, перевага надається блакитному кольору. Дуже добре організувати в його кімнаті спортивний куточок (з поперечиною для підтягування, гантелі для відповідного віку, еспандери, килимок та ін.).

13. Якщо дитині важко вчитися, не вимагайте від нього високих оцінок з усіх предметів. Достатньо мати гарні оцінки по 2-3 основним.

14. Створіть необхідні умови для роботи. У дитини повинен бути свій куточок, під час занять на столі не повинно бути нічого, що відволікало б його увагу. Над столом не повинно бути ніяких плакатів і фотографій.

15. Уникайте по можливості великих скупчень людей. Перебування в магазинах, на ринках і т. п. надає на дитину надмірно збудливу дію .

16. Оберегайте дитину від перевтоми, оскільки вона призводить до зниження самоконтролю і наростання рухової активності. Не дозволяйте йому подовгу сидіти біля телевізора.

17. Намагайтеся, щоб дитина висипалася . Недолік сну веде до ще більшого погіршення уваги і самоконтролю. До кінця дня дитина може стати некерованою.

18. Розвивайте у нього усвідомлене гальмування, вчіть контролювати себе. Перед тим, як щось зробити, нехай порахує від 10 до 1 .

19. Пам'ятайте ! Ваш спокій – найкращий приклад для дитини.

20. Давайте дитині більше можливості витратити надлишкову енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі – тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття. Розвивайте гігієнічні навички, включаючи загартовування. Але не перевтомлюйте дитини.

21. Виховуйте у дитини інтерес до якого-небудь заняття. Йому важливо відчувати себе вмілим і компетентним у галузі. Завдання батьків – знайти ті заняття, які б « вдавалися » дитині і підвищували його впевненість у собі. Вони будуть « полігоном » для вироблення стратегії успіху. Добре, якщо у вільний час дитина буде зайнята своїм хобі. Однак не слід перевантажувати дитину заняттями в різних гуртках, особливо в таких, де є значні навантаження на пам'ять і увагу, а також, якщо дитина особливої радості від цих занять не відчуває.

22. Для дітей з СДУГ необхідні заняття фізкультурою. Найкраще для гіперактивних дітей підходять плавання, танці, айкідо, карате. Регулярні заняття сприяють поліпшенню координації рухів, дисциплінують. У дітей з СДУГ виникають труднощі при заняттях командними видами спорту (футбол, баскетбол). Небажані заняття травматичними видами спорту (бокс і т. д.). Перед тим як записати дитину в спортивну секцію, батьки повинні поговорити з тренером, розповісти йому про особливості дитини і пояснити , що їх метою є не формування майбутнього чемпіона, а виховання здорової дитини.