

Гиперактивный ребенок

Рекомендации психолога

Часть 3

Как корректировать нежелательное поведение?

- Занимайтесь с ребенком специальными упражнениями. Многие гиперактивные дети не имеют представления о времени и скорости. Чередуйте выполнение физических упражнений и действий в разном темпе: быстро и медленно. Делайте упражнения на дыхание и релаксацию.
- Установите четкий распорядок дня для ребенка, помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и росту гиперактивности.
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий, покажите на своем примере, как концентрироваться на задании.
- Избегайте длительных просмотров ТВ, занятий на компьютере.
- Составьте круг посильных обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком. Не давайте сразу

несколько заданий или сложные задания, состоящие из нескольких шагов – чем проще, тем лучше.

- Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:
 - лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
 - запрет на приятную деятельность;
 - прием «выключенного времени» (скамья штрафников);
 - внеочередное дежурство на кухне и т.п.
- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение, используя знаковую систему или дневник самоконтроля.
- Не прибегайте к физическому насилию! Вслед за понесенным наказанием должно следовать позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желаемого поведения и игнорирование нежелательного).
- Помните, гиперактивность – это не результат плохого воспитания, не поведенческая проблема, а медицинский диагноз (СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности), который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики врачом. Обязательно выполняйте все его

рекомендации и назначения! Успешная реабилитация
возможна, если она проводится в возрасте 5-10 лет.

ПСИХОЛОГИЯ