

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ГІПЕРАКТИВНОЇ ДИТИНИ

1. Зміна поведінки дорослого і його ставлення до дитини:
 - виявляйте твердість і послідовність у вихованні;
пам'ятайте: надмірні балакучість, рухливість, недисциплінованість – не є навмисними;
 - контролюйте поведінку дитини, не нав'язуючи їй жорстких правил;
 - не вказуйте дитині категорично, уникайте слів «ні» і «не можна»;
будуйте взаємини з дитиною на взаєморозумінні й довірі;
 - реагуйте на дії дитини у несподіваний спосіб (пожартуйте, повторіть дії дитини, сфотографуйте її, залишіть у кімнаті саму та ін.)
повторюйте свої прохання тими самими словами багато разів;
 - не наполягайте на тому, щоб дитина обов'язково вибачилась за вчинок;
 - вислухайте те, що хоче сказати дитина.
2. Зміна психологічного мікроклімату в родині:
 - приділяйте дитині достатньо уваги;
 - проводьте дозвілля всією родиною;
 - не сваріться у присутності дитини.
3. Організація режиму дня та місця для занять:
 - установіть твердий розпорядок дня для дитини та всіх членів родини;
 - знижуйте вплив відволікаючих факторів під час виконання дитиною завдання;
 - зменште тривалість занять дитини на комп'ютері й перегляду телевізійних передач;
 - уникайте по можливості значних скупчень людей;
 - пам'ятайте: перевтома сприяє зниженню самоконтролю та зростанню гіперактивності;

4. Спеціальна поведінкова програма:

- забудьте про фізичне покарання! Якщо є необхідність удатися до покарання, то доцільно використати спокійне сидіння в певному місці після негативного вчинку; частіше хваліть дитину; поріг чутливості до негативних стимулів дуже низький, тому гіперактивні діти не сприймають догани й покарання, однак чутливі до заохочень;

- складіть список обов'язків дитини й повісьте його на стіну, підпишіть угоду на окремі види робіт;

виховуйте в дітях навички керування гнівом і агресією;

- не намагайтеся запобігти наслідкам безпам'ятності дитини; не дозволяйте відкладати виконання завдання на інший час;

- не давайте дитині доручень, що не відповідають рівню її розвитку, віку та здібностям;

- допомагайте дитині розпочати виконання завдання, тому що це найважчий етап;

не давайте одночасно кілька вказівок. Завдання не повинне мати складну конструкцію або складатися з декількох ланок;

- поясніть гіперактивній дитині її проблеми й навчіть їх розв'язувати.