

«Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка».

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- Общайтесь с детьми уважительно.
- Помогайте им принимать самостоятельные решения в том, что касается их дисциплины.
- Всегда предоставляйте им свободу выбора, чего бы это ни касалось.
- Никогда не унижайте их.
- Всегда объясняйте им, почему вы даете им какие-либо инструкции; постарайтесь не приказывать им в авторитарном тоне.
- Избегайте порицания и критики по отношению к ним. Всегда давайте им понять, что вы поддерживаете их начинания
 - Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
 - Помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
 - Не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
 - Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
 - Избегайте, с одной стороны чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;
 - Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте одного в комнате и т.д.);
 - Повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами много раз;
 - Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
 - Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
 - Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- Уделяйте ребенку достаточно внимания;
- Проводите досуг всей семьей;
- Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- Установите твердый распорядок дня для ребенка;
- Чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- Оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- По возможности избегайте больших скоплений людей;
- Помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

4. Специальная поведенческая программа

- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение;
- Не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
- Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;
- Воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
- Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
- Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.
- Объясните гиперактивному ребенку его проблемы и научите его с ними справляться.

Помните, что словесные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- Лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- Запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;
- Прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, досрочное укладывание в постель);

Помните, что за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». Постоянно поощряйте желательное поведение ребенка и игнорируйте нежелательное.

Необходимым условием является понимание проблем ребенка родителями.