

Рекомендации для родителей по взаимодействию с гиперактивным ребёнком

- Вызывающее поведение вашего ребёнка — это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
- Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату.
- Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
- Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий, проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- С гиперактивным ребёнком следует общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, то желательно избегать криков, приказаний, также как и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребёнок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, быстро присоединится к вашему настроению. Эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших успешных действий.
- Занятия должны быть очень короткими (не более 10 минут), иметь четкий план, т.к. концентрация, устойчивость внимания ребенка очень слаба.
- Указания и инструкции должны быть немногословны и содержать не более 10 слов. Не задавайте несколько заданий сразу, лучше дать указания отдельно.
- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учёба в школе, выполнение домашних заданий.
- Исключать завышенные требования к таким детям. Увеличение учебных нагрузок зачастую ведёт к переутомляемости, капризам и отказу от учёбы вовсе. (Ошибочно мнение, что эти дети быстро схватывают, им нужны факультативы, кружки и т.д..)
- Запретить вседозволенность с целью избежать манипулирования.
- В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- Запреты должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. При этом ребёнок должен знать, какие санкции будут введены взрослыми за нарушение. Надо помнить, что запретов не должно быть много.
- В повседневном общении с гиперактивными детьми родители должны избегать резких запретов, начинающихся словами "нет" и "нельзя". В силу импульсивности ребёнок сразу же отреагирует непослушанием либо вербальной агрессией, потому что ему трудно переключиться с одного вида деятельности на другой по первому требованию. Необходимо дать ему право выбора - поиграть во дворе, если он летает как вихрь по квартире, или спеть с ним несколько песен, если он громко кричит.

- Родители заблуждаются, если думают, что их ребёнок не устаёт. На самом деле эта усталость проявляется в виде двигательного беспокойства, которое родители принимают за активность. Гиперактивные дети очень быстро утомляются, это приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Поэтому рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления народа, стараться не приглашать в дом много гостей.
- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности.
- Старайтесь, чтобы ребёнок выспался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
- По возможности надо оградить ребёнка от того, что способствует его эмоциональному возбуждению (просмотр передач, компьютер).
- Включать в спортивные секции - не всегда способствует успокоению ребёнка. Необходимо взаимодействие с тренером один на один, поэтому лучше подходят плавание, бег. Полезны гиперактивному ребёнку спокойные прогулки с родителями перед сном - откровенный разговор, свежий воздух.