

Советы родителям гиперактивного ребенка.

1. Обращайте внимание и реагируйте на любые проявления позитивного поведения детей, какими бы незначительными они ни были. Используйте гибкую систему поощрений и наказаний. Ведите бальную или знаковую систему вознаграждений. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
2. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить "нет", "прекрати", "нельзя". Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности. Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка. Нет хладнокровия – нет преимущества.
3. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от проявления личностных качеств ребенка, например: "Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты растаскиваешь грязь по всему дому".
4. Предлагайте ребенку очень четкое расписание повседневных дел. Следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, так как ребенок все равно будет его нарушать. Такая организация жизни позволит ему обрести уверенность в себе и он сможет в будущем создать собственную структуру организации своей жизни.
5. Учите ребенка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки, пока он не научится выполнять то, что надо. Для закрепления результатов в обучении используйте его зрительные, слуховые и кинестетические способности. Для закрепления навыков и умений вашему ребенку требуется больше времени, чем здоровым детям. Проявляйте терпение, повторяйте обучение снова и снова.
6. Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть, которая будет его собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в оформлении этой комнаты. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребенок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничто не отвлекает его. Ребенок, у которого повышена активность, не в состоянии сам отфильтровывать внешние возбудители, сделать так, чтобы ничто постороннее не мешало ему заниматься делом.
7. Предлагайте ребенку не больше одного дела на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить. Ставьте перед ним задачи,

соответствующие его способностям. Когда ребенок садится за домашние задания, выключайте радио и телевизор.

8. Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем. Следует отмечать и хвалить его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

9. Старайтесь расшифровывать сигналы, предупреждающие о возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. В этих случаях полезно увести его на несколько минут из зоны конфликта в его комнату.

10. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний. Ограничивайте число товарищей по играм до одного, или самое большее, двух человек одновременно – из-за того, что ребенок слишком легко возбуждается. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, так как здесь вы можете обеспечить контроль над ситуацией и влиять на направление игры или занятий. Объясните маленьким гостям правила, действующие в вашем доме.

11. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

12. Предоставляйте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Ему полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия.