



Рекомендации родителям гиперактивных детей

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании;
- помните, что поступки ребёнка не всегда являются умышленными;
- контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил;
- не давайте ребёнку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребёнку;
- реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребёнка, оставьте в комнате одного и т.д.);
- повторяйте свою просьбу спокойно, одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребёнку достаточно внимания;

- проводите досуг всей семьёй;
- не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и для всех членов семьи;
- во время занятий организуйте деятельность ребёнка;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения заданий;
- оградите ребёнка от длительных занятий на компьютере и просмотра телепередач;
- избегайте больших скоплений людей;
- помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему поощрений за хорошее поведение и наказаний за плохое;
- не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразно в качестве наказания использовать спокойное сидение в определённом месте;
- чаще хвалите ребёнка, но заслуженно;
- обговорите с ребёнком его обязанности, постепенно расширяйте их;
- воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
- не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время;
- не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его возможностям;
- помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, т.к. для него это самый трудный этап;
- не давайте ребёнку сразу несколько заданий;
- объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.