

Что делать, если ваш ребенок гиперактивный

Памятка для родителей

Дети с гиперактивностью остро нуждаются в четкой организации своей жизни. Гиперактивные дети нуждаются в ясных границах, определяющих допустимое поведение. Нельзя идти у них на поводу – это приведет только к усилению хаоса.

Правила, предлагаемые гиперактивным детям, должны быть простыми, ясными, насколько это возможно, немногочисленными.

1. Ребенку необходим четкий режим дня, надо стремиться, не нарушать обычный распорядок.
2. Следует избегать чрезмерной стимуляции и перенапряжения ребенка. Идея «утомить его как следует» приведет скорее к перевозбуждению, чем к расслаблению и хорошему сну.
3. Для гиперактивных детей недопустима вседозволенность, они нуждаются в четком определении правил поведения и твердом пресечении недопустимого поведения.
4. Заниматься с гиперактивным ребенком целесообразней в первую половину дня, а не вечером. Интересно, что ребенок, общаясь один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.
5. Уменьшать нагрузку ребенка следует по времени, но не облегчать ее.
6. Делить работу на более короткие, но более частые периоды.
7. Занятия с ребенком необходимо строить так, чтобы его деятельность оказывалась успешной, а поставленная цель – достигнутой.
8. Возможно снизить требования к аккуратности в начале, чтобы сформировать чувство успеха.

9. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания). Так, укладывая ребенка спать, взрослый, садясь рядом с ребенком, может поглаживать его, произносить тихие и ласковые слова. Таким образом, мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность ребенка снизится.
10. Постарайтесь договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
11. Давайте четкие, короткие и конкретные инструкции.
12. Используйте гибкую систему поощрений и наказаний.
13. Необходимо поощрять каждый, даже самый незначительный успех ребенка, всякую его попытку изменить свое поведение и достичь цели. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
14. Предоставляйте ребенку возможность выбора.
15. Оставайтесь спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

Приручите гиперактивность своего ребенка, помогите ему справиться со своей импульсивностью – радоваться результатам и гордиться ими вы будете вместе.

