

Рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

В домашней программе коррекции детей сдвиг должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку.

- а) проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании
- б) следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом
- в) старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы
- г) в своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале
- д) не давайте ребенку категорических указаний. избегайте непрерывного отрицательного реагирования. чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”
- е) стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии
- ж) избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку, старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- з) реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.)
- и) не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.
- к) помните! ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

2. Изменение психологического микроклимата в семье.

- а) уделяйте ребенку достаточно внимания.
- б) проводите досуг всей семьей.
- в) не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий.

а) установите очень четкое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъема, часы для еды, игры и т.д. следуя этому расписанию, проявляйте гибкость и упорство, т.к. ребенок все равно будет его нарушать.

б) постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть, которая будет 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 его не отвлекает, очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

в) учите ребенка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки. Проявляйте терпение, т.к. для закрепления различных навыков и умений ребенку с повышенной активностью требуется больше времени, чем для здоровых детей.

г) предлагайте ребенку не больше одного дела одновременно.

д) избегайте по возможности больших скоплений людей, пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

е) оберегайте ребенка от переутомления, т.к. оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности, не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора или у компьютера.

ж) старайтесь, чтобы ребенок высыпался, недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

4. Специальная поведенческая программа

а) придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение, можно использовать балльную или знаковую систему вознаграждения. заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

б) не прибегайте к физическому наказанию, ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.

в) 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.

г) воспитывайте в ребенке навыки самоуправления гневом и агрессией. развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. перед тем, как что – то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

д) старайтесь расшифровать сигналы, предупреждающие возможности взрыва в поведении ребенка, спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей, постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию.

е) ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большое двумя детьми одновременно, лучше всего приглашать детей к себе в дом, т.к. здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией.

ж) не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками, имеется в виду – прямо заставлять. а вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.

з) если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам, достаточно иметь хорошие отметки по 2 – 3 основным.

и) давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию, полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. но не переутомляйте его.

к) воспитывайте у ребенка интерес к какому – нибудь занятию, ему важно ощущать себя умным и компетентным в какой – либо области.

л) помните, вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, для гиперактивных детей наиболее действенными будут средства убеждения “через тело”: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность (телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне и т.д.

м) помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.

н) помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет, признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивности и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.