



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТИШЕК

1. Физическое наказание недопустимо. Ребенок должен доверять вам, ежесекундно ощущать вашу поддержку, а не бояться вас. Возникающие трудности старайтесь решать совместно с малышом.

2. Все запреты должны быть четко обоснованными и по возможности сведены к минимуму, а «да» должно звучать как можно чаще.

3. Позитивная модель поведения является приоритетной в отношениях с гиперактивным ребенком. Такие малыши не чувствительны к выговорам и замечаниям, но даже малейшая похвала имеет для них огромное значение, поэтому не упускайте возможность похвалить малыша и подчеркнуть даже самые незначительные его успехи.

4. Старайтесь не завышать и не занижать требования к ребенку. Ставьте перед ним такие задачи, которые максимально соответствуют его способностям.

5. Нагрузите ребенка домашними делами, которые он в состоянии выполнить сам (выгулять собаку, вытереть пыль, полить цветы) и никогда не делайте их за него.

6. Начните вести дневник, в котором каждый день отмечайте вместе с ребенком все его успехи и достижения (учеба, помощь родителям по дому, выполнение домашних заданий).

7. Можно ввести определенную систему поощрений и вознаграждений (например, за каждый хороший поступок давать ребенку красивую наклейку или картинку, а за определенное их количество можно поощрить малыша недорогой игрушкой или новой книжкой).

8. Для гиперактивного ребенка очень важно установление строгих рамок поведения. Такой ребенок, как никто другой, должен научиться четко понимать, что можно делать, а чего нельзя, так как отстранение его от требований принесет больше вреда, чем пользы. Однако эти правила не должны предъявляться в форме приказа. Категоричность допускается только в тех случаях, когда речь идет о безопасности и здоровье малыша.

9. Помните, что причиной вызывающего поведения вашего ребенка может быть элементарное желание привлечь ваше внимание. Проводите с ним как побольше времени: читайте, разговаривайте, учите общаться (выслушать собеседника, правильно сформулировать свою мысль), наблюдайте за окружающим миром и просто играйте.

10. Соблюдение режима также является очень важным фактором в воспитании гиперактивного ребенка. Приучайте его есть, гулять, играть и спать в одно и то же время.

11. Гиперактивный ребенок нуждается в спокойной обстановке. Если нет возможности выделить отдельную комнату, то постарайтесь максимально адаптировать общую спальню под потребности ребенка (свести к минимуму количество отвлекающих предметов, оклеить стены обоями успокаивающих тонов).

12. Выделите для занятий отдельный уголок, где постарайтесь создать все необходимые условия (уберите со стола все лишние предметы, не вешайте над столом яркие плакаты или фотографии).

13. Если учеба дается ребенку нелегко, не нужно требовать от него хороших оценок по всем предметам, пусть он лучше сконцентрируется на 2-3 основных.

14. Так как психика ребенка легко и быстро возбудима, то, гуляя с ним, старайтесь избегать мест с большим скоплением людей (рынки, шумные улицы, крупные торговые центры).

15. Обеспечьте ребенку своевременный и полноценный отдых, так как переутомление может привести к увеличению двигательной активности, а недосыпание значительно снижает уровень внимания и самоконтроля. Контролируйте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора и за компьютером.

16. Научите ребенка осознанно контролировать свои поступки. Пусть привыкает к тому, что перед каждым своим действием, нужно посчитать от 1 до 5 и обратно.

17. Помогите ребенку найти то занятие, которое ему интересно и которое у него лучше всего получается. Став специалистом в какой-то области, ребенок почувствует уверенность в себе, в своих возможностях, что станет хорошим плацдармом для достижения успехов в других вопросах. Здесь важно не переусердствовать: будет ошибкой записать ребенка одновременно в несколько кружков и секций. Пусть сначала потренирует свою память и внимание в каком-то одном занятии.

18. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок имел возможность выплеснуть избыток своей необузданной энергии. Это могут быть ежедневные активные прогулки на свежем воздухе, спортивная секция, плавание, бег. Следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся.

19. И помните, что ваше спокойствие и терпение – залог успеха в воспитании вашего гиперактивного малыша!



Подготовил педагог-психолог И.В. Чухломина