

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

В домашней программе коррекции детей 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.

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 выспался. 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”.

Помните! 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.

Источник: infourok.ru «Психолог – родителям младших школьников»