

Рекомендации родителям

по улучшению взаимоотношений с гиперактивными детьми (дома).

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной» модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные его успехи. Гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Чаще говорите «да», «конечно», избегайте слов «нет», «нельзя» (вместо них эффективнее сказать «лучше вот так...» или «давай попробуем по-другому»).

3. Если вы что-то запрещаете ребенку, обязательно постарайтесь на доступном ему уровне объяснить, почему вы это делаете и тут же переключите его внимание на какую-то другую интересную для него тему.

4. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникающие трудности.

5. Поручайте ему что-либо сделать во время ваших домашних дел (например, если вы стираете, можно рядом поставить тазик с водой для ребёнка и дать ему «постирать» какую-либо маленькую вещь).

6. Полезно ведение дневника, где цветом и какими-либо фигурками можно отмечать выполненные им положительные поступки, определённое количество набранных «значков» позволяет вам выполнить в отношении ребёнка какое-либо приятное обещание, данное ему (игрушка, сладости,

интересная поездка или прогулка, совместная подвижная игра и т. п.).

7. Проанализируйте ваши требования к ребёнку - может быть, какие-то из них он не в состоянии выполнить, т. к. физиологически (биологически) еще не готов к этому. Ставьте перед ребёнком задачи, которые он в состоянии выполнить в соответствии со своими природными особенностями.

8. Сделайте вместе с ребёнком «цветовую карту поступков» - разрешённые всегда поступки занесите в «зелёную зону», разрешённые условно - в «желтую зону», разрешённые в особых случаях - в «оранжевую зону», запрещённые всегда - в «красную зону». Объясните, что «карта поступков» - для всех детей (то есть не только для вашего ребенка).

9. Не навязывайте жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Перед началом какого-либо действия обговорите правила, касающиеся безопасности для здоровья ребёнка, в остальном - разрешайте проявлять инициативу.

10. Вызывающее поведение ребёнка - это способ привлечь ваше внимание (по-другому ребёнок действовать просто не может, просто потому, что он еще только ребёнок). Проводите с ребёнком время - играйте с ним, рассказывайте о вашем детстве, о ваших любимых занятиях, о вашем поведении и о ваших хороших и плохих поступках. Слушая вас, ребёнок научится доверять и рассказывать и о себе, причем без «лишних» вопросов со стороны родителей.

11. Старайтесь придерживаться четкого распорядка дня - для психики детей важна «цикличность» и предсказуемость.

Прием пищи, прогулки, чтение, отход ко сну должны совершать в одно и то же время.

12. Дома для ребёнка нужно создать спокойную обстановку. Идеальным было бы предоставить ему отдельную комнату (если нет возможности - отдельный угол) с его «вещами», которых не должно быть много (чтобы его внимание не отвлекалось, не рассеивалось). Цвет обоев должен быть нейтральным, успокаивающим (голубые оттенки). Хорошо иметь спортивный уголок - турник, гантели, мяч, мягкий коврик (мат) и др.

13. Избегайте скопления дома большого количества людей (гостей), шумной обстановки (крайне неблагоприятны скандалы в семье, выяснение отношений между взрослыми, ругань). Неблагоприятно пребывание с ребёнком на рынках, в магазинах.

14. Оберегайте ребёнка от интеллектуального переутомления (телевизор, занятия языками и пр.) - увлеките его совместной подвижной игрой, прогулкой. Прививайте ребёнку гигиенические навыки на собственном примере.

15. Старайтесь, чтобы у ребёнка не было нарушений сна (недостаточное его количество ведёт к ухудшению внимания и самоконтроля, к концу дня ребёнок может стать неуправляемым).

16. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию - полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе (длительные прогулки, бег, прыжки, «снежки», лыжи, велосипед, ролики и др.) Но помните о своевременном переключении ребёнка на другое занятие при первых признаках переутомления (капризность, негативизм).

17.Прививайте ребёнку интерес к какому-либо занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Важно найти те занятия, которые «удавались» вашему ребёнку и повышали его уверенность в себе, самооценку (хобби). Однако не перегружайте ребёнка занятиями в различных кружках - важно, чтобы ребёнок испытал радость от занятия и чтобы оно не было для него тяжкой «повинностью».

18.Если ребёнку трудно даются занятия (учёба), не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно, если он будет хорошо учиться по нескольким, к которым у него есть природная склонность.

19.Развивайте у ребёнка осознанное торможение, умение контролировать себя (начиная с обучения в школе). Перед тем, как что-то сказать или сделать, нужно сосчитать от 10 до 1 (этот совет неплохо использовать и родителям гиперактивных детей).

20.**Помните!** Ваше спокойное поведение, взвешенные собственные поступки, адекватное реагирование, проявление терпения, инициативы (умение вовремя переключить внимание ребёнка, увлечь его, дать ему интересное дело с игровым или соревновательным элементом, организовать его деятельность), умение быть веселым (даже после трудного рабочего дня) - залог успешного взаимодействия с гиперактивным ребёнком.