

## Рекомендации родителям гиперактивного ребенка

### 1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку.

- Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.
- Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.
- 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.
- Не давайте ребенку категорических указаний, избегайте непрерывного отрицательного реагирования, чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”.
- Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.
- Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку, старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).
- Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.
- Помните! ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

### 2. Изменение психологического микроклимата в семье

- Уделяйте ребенку достаточно внимания.
- Проводите досуг всей семьей.
- Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

### 3. Организация режима дня и места для занятий.

- 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.
- 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.
- 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.

- Предлагайте ребенку не больше одного дела одновременно.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.
- 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.
- Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

#### 4. Специальная поведенческая программа.

- 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.
- Не прибегайте к физическому наказанию, ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками, имеется в виду – прямо заставлять, а вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.
- Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам, достаточно иметь хорошие отметки по 2 – 3 основным.
- Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию, полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. но не переутомляйте его.
- Воспитывайте у ребенка интерес к какому-либо занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным.

- 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 (компьютер, телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне и т.д.
- Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.
- 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.