



### Рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивными детьми



#### Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей.

- ▶ В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
- ▶ Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- ▶ Говорите сдержанно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребёнка).
- ▶ Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- ▶ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- ▶ Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
- ▶ Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
- ▶ Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
- ▶ Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- ▶ Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис и пр.).
- ▶ Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем родителей с помощью перечисленных мер.

## Основные черты (внешние проявления) присущие гиперактивным детям:

- невнимательность
- отвлекаемость
- импульсивность
- повышенная двигательная активность
- часто к этим проявлениям добавляются проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении.

## Как же помочь гиперактивному ребенку?

- Прежде всего, необходимо осознать, что имеешь дело с таким ребенком и, что это не его вина. Он не может с собой справиться. Наблюдение и выявление индивидуальных особенностей таких детей, анализ конкретной ситуации дает возможность выбрать индивидуальную линию поведения.
- Желательно убрать непоследовательность требований и запретов и при этом лучше предложить альтернативные формы поведения. Т.е. запреты должны быть обоснованы, их должно быть не много.
- Необходимо помнить, что гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать и спокойно сидеть, поэтому нельзя ставить ему сложные комплексные задачи. Желательно обеспечить тренировку сначала одной функции: если упор делается на внимание, то не стоит замечать, что он ерзает на стуле. Если же тренируется усидчивость, то не требуйте активного внимания, и обязательно поощряйте за удачное выполнение того или иного задания.
- Повышенную потребность в двигательной активности вообще не стоит подавлять, лучше дать ей возможность выплеснуться приемлемым способом (спорт, танцы).
- Следует помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в 1-ой половине дня, а также в начале урока, кроме того, работая один на один, такой ребенок проявляет меньше признаков беспокойства.
- Гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение длительного времени, поэтому обучающий процесс лучше делить на короткие периоды.
- Гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задания и следить за аккуратностью, поэтому лучше снизить требования к аккуратности, что позволит ребенку почувствовать себя более успешным.
- Часто сигналом, помогающим «включить» внимание ребенка, является тактильный контакт. Можно лишь положить ребенку руку на плечо или взять за руку, и это избавит от необходимости делать бесполезные замечания.
- Гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если это требует взрослый. Поэтому лучше договариваться с ребенком заранее, подготавливая его постепенно. Для того чтобы у ребенка не возникли отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который

отрывает его от интересного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, например, будильник и т.д.

➤ Система поощрений и наказаний должна быть гибкой, но обязательно последовательной. Здесь необходимо помнить, что гиперактивный ребенок не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться часто.

➤ Так как гиперактивный ребенок очень импульсивен, его внезапные и резкие действия часто носят провокационный характер и вызывают слишком эмоциональные реакции у взрослого. Помните, прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько минут. Тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы не будете чувствовать вину за проявление своей слабости, вы сможете лучше понять ребенка.

➤ Гиперактивный ребенок хочет чувствовать себя успешным, но ему это удается с трудом, поэтому следует продумать поручения и помнить, что он будет этим заниматься лишь до тех пор, пока ему не надоест. Во время занятия следует находиться рядом с ребенком и при необходимости помочь ему. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему долгие нотации - эта речь не будет до конца им осознана. Лучше заранее установить четкие правила, требования должны быть конкретными, четкими и выполнимыми. Добивайтесь выполнения одного конкретного требования и только потом переходите к следующему.

➤ Родители гиперактивных детей, кроме того, что испытывают огромные трудности в воспитании, еще находятся в тревожном ожидании реакции со стороны других людей или организаций (школа, детский сад). Заранее настраиваясь на замечания, родители начинают или отчаянно защищаться или виновато выслушивать их. После чего на ребенка обрушиваются упреки. Если же родители будут воспринимать ребенка таким, какой он есть, зная, что эти особенности имеют органическую природу, то основаный испытывать чувство вины будет меньше.

➤ Стоит помнить, что при возникновении нарастающих трудностей и проблем у ребенка и родителей, следует обратиться к специалистам (неврологу, детскому психологу, нейропсихологу).

