

Психологические рекомендации для родителей «Организация жизнедеятельности детей, проявляющих гиперактивность»

1. Свои отношения с ребенком, проявляющего гиперактивность, необходимо строить в позитивном ключе. Важно хвалить его во всех случаях, когда он этого заслужил, подчеркивать даже незначительные успехи. Необходимо помнить, что гиперактивные дети игнорируют упреки и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Решайте возникающие трудности вместе.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя» в тех случаях, когда это возможно.

4. Доверьте ему часть домашних дел, которые нужно выполнять ежедневно, и ни в коем случае не делайте их за него.

5. Введите систему поощрений баллами или знаками (вы можете отметить каждое доброе дело звездочкой, поощрить игрушкой, конфетами, поездкой).

6. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

7. Не навязывайте ему строгих правил. Ваши инструкции должны быть инструкциями, а не приказами. Требуйте соблюдения правил, касающихся его безопасности и здоровья, не будьте придирчивы к окружающим.

8. Провокационное поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите правильно общаться с окружающими, демонстрируйте ему культурное поведение в общественных местах, показывайте, как переходить улицу, создавайте условия, для приобретения ребенком различных социальных навыков.

9. Придерживайтесь дома четкого распорядка дня. Есть, играть, гулять, ложиться спать нужно в одно и то же время. Вознаградите ребенка за его стремление соблюдать порядок.

10. Предохраняйте ребенка от переутомления, так как это приводит к снижению самоконтроля и повышению двигательной активности. Не позволяйте ему долго просматривать видеоряд в гаджетах или по телевидению.

11. Постарайтесь дать ребенку возможность достаточно выспаться. Недостаток сна приводит к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

12. Развивайте в ребенке сознательное торможение, учитесь контролировать себя. Прежде чем вы что-то сделаете, дайте ему сосчитать от до 10.