

Если у Вас в семье гиперактивный ребенок

Если у Вас в семье гиперактивный ребенок, необходимо создать условия, помогающие работать с его невнимательностью, истощаемостью, перепадами настроения и повышенной двигательной активностью.

- Помните, что поведение ребенка – это следствие функционирования его мозга, незрелости структур мозга, а не его баловство.
- Пройдите консультацию нейропсихолога, невролога.
- Соблюдайте режим дня.
- Чередуйте время занятий и отдыха.
- Избегайте больших скоплений людей, шумных многолюдных праздников, т.е. мероприятий, которые могут перевозбудить ребенка.
- Введите для ребенка перед сном ритуал засыпания. Например, принять ванну, почитать сказку, послушать спокойную музыку.
- Исключите длительный просмотр телевизора, длительную игру на компьютере.
- Занятия должны проходить в одном месте в квартире и желательно проводиться в одно и то же время.
- Делайте перерывы во время занятий.
- Старайтесь, чтобы ребенок завершил задание.
- Учитывайте, что ребенок продуктивнее занимается в начале дня, чем в конце.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми - только с самим собой. Например, «Смотри, сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера...»
- Поручайте ребенку какие-то дела, домашние обязанности – это учит его ответственности и планированию своих действий.
- Старайтесь не давать жестких запретов. Говорите не про то, что нельзя, а что можно и объясняйте или показывайте, как лучше это сделать.
- Не старайтесь всегда предотвратить последствия невнимательности, забывчивости ребенка. Например, ребенок забыл записать в дневник уроки, пусть он сам предпримет какие-то действия – позвонит однокласснику. Если ребенок привыкнет, что Вы всегда контролируете его, он не научится самостоятельности и ответственности.

- Во время занятий вокруг должно быть как можно меньше отвлекающих факторов.
- Больше поощряйте, хвалите ребенка не только за явные успехи (у гиперактивного ребенка их не всегда бывает много), но и за те усилия, которые он приложил.
- Повесьте дома памятки, напоминания того, что ребенок будет делать.
- Вместе с ребенком планируйте выходные дни, праздники.
- Будьте последовательны в своих действиях (Если чего-то требуете, то требуйте этого всегда).
- Заручитесь в воспитании помощью других членов семьи.
- Гиперактивные дети – это чаще всего мальчики и им особенно необходимо отцовское участие и поддержка. Организуйте совместные с отцом выходы ребенка, когда они могут пообщаться вдвоем.
- Проговорите с бабушками, дедушками, что воспитание гиперактивного ребенка обязательно должно быть слаженным у всех членов семьи, строиться в унисон друг другу. Это прежде всего необходимо ребенку: хаос и неопределенность вовне способствует усилению хаоса внутри.
- Со стороны взрослых ребенок должен видеть пример ответственного поведения, контроля своих эмоций.
- По возможности говорите кратко и ясно, избегая бурных эмоций.
- Ищите таланты и способности в ребенке, чтобы он мог найти сферу для самовыражения.
- Запишите ребенка в спортивную секцию, чтобы он мог направить свою двигательную активность в позитивное русло и сбрасывать там эмоциональное напряжение. Однако это должны быть не травматические секции: плавание, некоторые восточные единоборства.
- Не стремитесь, чтобы ребенок показывал высокие спортивные достижения, ведь у гиперактивного ребенка, как правило, недостаточно развита воля. Пусть он посещает секцию как кружок, для себя.
- При поступлении гиперактивного ребенка в школу обратите внимание на выбор адекватной его возможностям программы и учителя, терпимого к темпераменту ребенка и не медлительного.
- Высказывайте ребенку принятие и понимание его.

- Выработайте свою схему поощрений и наказаний. Больше поощряйте ребенка. Начните с материальных поощрений: игрушка, мультфильм и т.п. Постепенно уменьшайте размер поощрения и переходите к тому, когда только мамина похвала и радость будет для ребенка поощрением и стимулом продолжать правильную линию поведения.
- Поощряйте то поведение и поступки, которые Вы бы хотели чаще видеть в ребенке.
- Не требуйте от ребенка сверх его возможностей: давайте посильные задания и поручения, учитывайте возраст ребенка.
- Поощряйте в ребенке проявления сопереживания, помощи другому человеку.
- Для отработки навыков эффективного общения с гиперактивным ребенком посещайте занятия психолога в родительской группе.

! Помните, что очень многое в будущем гиперактивного ребенка зависит от родительской линии поведения и Вашего взаимодействия с ним. Множество гиперактивных детей, вырастая, становятся очень успешными, так как они быстры, смелы по своей природе и обладают высокой скоростью мыслительных процессов.

Не пытайтесь полностью переделать ребенка, научите его и научитесь сами с этим жить, пустить особенности ребенка в позитивное русло!