

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ?

(советы родителям)

1. Игнорировать истерические реакции.
2. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
3. Не стремиться угодить.
4. Не обращать постоянно внимание на плохое поведение ребенка – это ему и надо (подсознательно).
5. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.
6. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел выделиться среди сверстников своим трудом, а не поведением, так как у ребенка неутолимая жажда признания.
7. Не критиковать личность в целом, а только его поступки. Стремиться не делать замечания постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание.
8. Если ребенок осознал проступок – необходимо с ним побеседовать. Беседа должна быть запоминающейся.
9. Систематизировать систему требований в семье, требования должны быть едины.
10. Пресекать бесцельное времяпрепровождение.
11. Приучать ребенка к ответственности за помощь по дому, за выполнение уроков. Контроль не должен быть постоянным (воспитывать самостоятельность).
12. Не позволять выполнять другое дело, пока не доделает до конца первое.
13. Четко ориентировать на понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
14. Повышать самооценку ребенка и уверенность в себе.
15. Ограничить просмотр телевизора, занятий с компьютером.
16. С ранних лет желательно занять каким-либо видом спорта или танцами, увлечение музыкой, рисованием или рукоделием также оказывает положительное влияние на ребенка.
17. Пытайтесь погасить конфликты, в которые замешан Ваш ребенок, уже с первой искры.
18. В отношениях с ребенком придерживайтесь положительной модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в своих силах.
19. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя». Во время игр ограничивайте количество партнеров ребенка одним.
20. Говорите сдержанно, спокойно и мягко. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
21. Давайте только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Давайте ребенку возможность расходовать свою энергию.
22. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
23. Чтобы создать условия для концентрации внимания гиперактивного ребенка во время его деятельности, необходимо убрать лишнее, что может попасть ему на глаза.
24. Гиперактивного ребенка можно отвлечь от «двигательной бури» рисованием и чтением любимых книжек.
25. Чтобы выработать усидчивость у ребенка, необходимо приучать его к тихим настольным играм: мозаика, лото, домино, паззлы.

Не раздражайтесь, если ребенок делает все наоборот.

Спокойно повторите ему снова свое задание. Еще раз и еще.

Спокойно объясните, покажите.

Добейтесь, чтобы ребенок справился с ним сам, пусть не сегодня, завтра.

Вам надо только запастись терпением.