Мой ребёнок гиперактивный, что делать?

«Гиперактивные дети очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Они часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, что приводит к возникновению конфликтных ситуаций. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов.

Рекомендации:

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «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.

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, совместно решайте возникшие трудности.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в детском саду. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, поведение в детском саду, выполнение домашних заданий.

6. Введите знаковую систему вознаграждения- можно каждый хороший поступок отмечать фишкой, звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.

7. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

8. Определите для ребенка рамки поведения - что можно и чего нельзя.

Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы!

Несмотря на наличие определенных недостатков, эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к обычным детям.

9. Не навязывайте ему жестких правил.

Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.

Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

10. Вызывающее поведение вашего ребенка — это его способ привлечь ваше внимание.

Проводите с ним больше времени: играйте, учите как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

11. Поддерживайте дома четкий распорядок дня - прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и тоже время.

Награждайте ребенка за его соблюдение.

12. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку - идеально было бы предоставить ему отдельную комнату.

В ней должно быть минимальное количество предметов, которые будут отвлекать, рассеивать его внимание.

Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету.

Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели, эспандеры, коврик и др.).

У ребенка должен быть свой уголок для занятий. Во время занятий на столе не должно быть предметов, отвлекающих внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

13. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

14. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности.

Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

15. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался - недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

16. Учите ребенка контролировать себя - развивайте осознанное торможение.

Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

17. Помните! Ваше спокойствие- лучший пример для ребенка.

18. Давайте ребенку больше расходовать избыточную энергию.

Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

19. Найдите те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе, ведь ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому нужно быть в чем-то «докой».

Успешные занятия будут «полигоном» для выработки стратегии успеха.

Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако, не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает».