

Рекомендации родителям гиперактивных детей

- Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи.
- Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и не выполняйте их за него.
- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.
- Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
- Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- Определите для ребенка рамки поведения — что можно и что нельзя.

Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

- 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.
- Вызывающее поведение Вашего ребенка — способ привлечь Ваше внимание.
Проводите с ним больше времени.
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за соблюдение распорядка.
- Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
- По возможности избегайте больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынке и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

- Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
- Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
- Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
- Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.
- Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе.

По материалам сайта www.logoburg.com