

Рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивным ребенком

Установите контакт

- Разговаривая, смотрите ребенку в глаза.
- Старайтесь, чтобы просьба не была длинной, не содержала сразу несколько указаний («пойди на кухню и принеси оттуда веник, потом подмети в коридоре» – неправильно, ребенок выполнит лишь половину просьбы.)
- Уберите все, что отвлекает от беседы (вещи, игру, «шумных взрослых и детей»).

Правила должны быть постоянными

- Если нельзя, то нельзя при любых обстоятельствах.
- Просьбы должны быть конкретны и выполнены. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Давайте пошаговую инструкцию.
- Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту. Говорите с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете. Желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора.

Обеспечьте безопасность и порядок

- Родители должны организовать пространство в доме так, чтобы оно было безопасным для ребенка.
- Взрослым важно содержать свои вещи в порядке, чтобы стать образцом для подражания.
- Поручите ребенку часть посильных домашних дел.

Соблюдайте режим

- Составьте чек-лист режим дня (в одно и то же время вставать, делать уроки, спать, гулять и др.).
- Старайтесь придерживаться и не нарушать его даже в выходной.
- Оградите ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач (максимум 2 раза в день по 25-30 минут).
- Старайтесь чаще совершать спокойные прогулки, во время которых вы сможете поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. Свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

Ветер в паруса

- Обратите внимание на способности, которые проявляются у ребенка лучше всего. Ищите секцию или кружок, ориентируясь на способности и интересы.
- Организуйте время ребенка так, чтобы он всегда был занят интересным делом.



Правило кулика

- В своих отношениях придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи.
- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.
- Хвалите даже в том случае, если не достигнут идеальный результат.

Искусство собираться в поход

- Готовьтесь к любым встречам и выходам в общественные места, гости (заранее обсудите правила поведения).
- Если не удается договориться о правилах, то лучше отменить мероприятие или не брать ребенка с собой.

Мама и папа тоже люди!

Не отказывайтесь от помощи близких. Отдохнувший, спокойный родитель может дать ребенку гораздо больше, чем уставший и злой.

Родители!

Если вы отмечаете у ребенка признаки гиперактивного поведения, которое является повторяющимся и не зависящим от меняющейся ситуации, обратитесь за помощью к специалистам: психиатру, неврологу.