

Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей

1. В 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. Постарайтесь придерживаться такого правила: один раз поругали, семь раз похвалите.
2. Не прибегайте к физическому наказанию. Помните, что 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. Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.
5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (убирать игрушки и т.п.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
6. Избегайте завышенных или наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
7. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы.
8. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.
9. Вызывающее поведение Вашего ребенка – 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.
10. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
11. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. У ребенка должен быть свой уголок.
12. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, торговых центрах, и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.
13. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора, компьютера.
14. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
15. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
16. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки.
17. Искренне радуйтесь успехам ребенка.
18. Будьте последовательны. Если запретили по какой-либо причине просмотр мультфильмов, то и не меняйте своего решения.
19. Читайте детям книжки, как бы это банально не звучало. Даже если ребенок уже умеет читать, все равно не забрасывайте это занятие.