

Рекомендации родителям гиперактивного ребёнка

Основные правила, которые помогут успешно взаимодействовать с гиперактивным ребенком:

- проявляйте твёрдость и последовательность в воспитании;
- помните, что поступки ребёнка чаще всего неумышленные;
- контролируйте поведение ребёнка, но не навязывайте ему жёстких правил;
- старайтесь избегать употребление таких слов как «нет» и «нельзя»;
- стройте отношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;
- не проявляйте чрезмерную мягкость, но и не завышайте свои требования к ребёнку;
- реагируйте на нежелательные действия ребёнка неожиданным способом: можно пошутить, повторить действия ребёнка, сфотографировать его, оставьте в комнате одного при условии, что нет опасности;
- повторяйте свою просьбу спокойным тоном одними и теми же словами несколько раз;
- не настаивайте на извинениях ребенка за свои проступки;
- обязательно выслушивайте ребёнка.
- уделяйте ребёнку достаточно времени и внимания;
- старайтесь проводить досуг всей семьёй;
- не допускайте ссор и конфликтов в присутствии ребёнка.
- установите твёрдый распорядок дня для ребёнка;
- показывайте ребёнку, как лучше выполнить задание;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;
- ограничьте ребенка в длительных занятиях на компьютере и просмотре телепередач;
- по возможности нужно избегать большого скопления людей;
- помните, что переутомление отрицательно влияет на ребенка: снижается самоконтроль и происходит нарастание приводит гиперактивности;
- придумайте систему вознаграждений за хорошее поведение и наказаний за плохое поведение;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если возникла необходимость прибегнуть к наказанию, то лучше использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка;
- чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому такие дети не воспринимают выговоры и наказания, но очень чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену;
- воспитывайте в детях навыки управления своими эмоциями, особенно отрицательными;
- постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

- не давайте ребёнку поручений, которые не соответствуют его уровню развития и возрасту;
- помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний.
- объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.

Словесные убеждения, призывы, беседы редко приносят результат, поэтому для ребёнка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства;
- запрет на телефонные разговоры, просмотр мультфильмов, встречи с друзьями;
- приём «выключенного времени» (изоляция, запрет на прогулки, досрочное укладывание в постель);
- смена дружеского и спокойного тона на строгое официальное общение.

Помните, что вслед за наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление. В коррекции поведения ребёнка большую роль играет методика «позитивной модели», которая заключается в постоянном поощрении желательного поведения ребёнка и игнорировании нежелательного. Успех возможен только при понимании проблем своего ребёнка.

Помните, что признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни, поэтому надеяться на то, что время лечит, в данном случае нельзя. Затраченные же усилия непременно принесут положительный результат.

Помните, что гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский диагноз, поэтому проблему гиперактивности невозможно решить авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Такому ребёнку нужна помощь, самостоятельно справиться с проблемами он не сможет. А постоянные наказания, замечания, окрики и нотации не приведут к хорошему поведению вашего ребенка ребёнка, а наоборот, ухудшат его.