

Рекомендации родителям детей с гиперактивным поведением

В своих отношениях с ребенком поддерживать позитивную установку. Хвалить его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивать успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

Говорить сдержанно, спокойно. Не прибегать к физическому наказанию. Строить ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решать возникшие трудности.

Следует помнить, что спокойствие - лучший пример для ребенка

Избегать повторения слова «нет», «нельзя»

Давать ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.

Поручить ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.

Для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию.

Поощрять ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, мозаика и др.)

Вести бальную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой и пр.).

Избегать повышенных или пониженных требований. Ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

Определить вместе с ребенком рамки поведения - что можно и чего нельзя.

Соблюдение четкого распорядка дня.

Избегать большого скопления людей, шумных компаний.

Во время игр ограничивать ребенка лишь одним партнером.

Оберегать ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Давать ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия.