

Рекомендации родителям:

14 советов родителям, кто испытывает трудности в воспитании гиперактивных детей

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
2. Чаще говорите «да», избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Избегайте завышенных и заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям .
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
10. Вызывающее поведение Вашего ребёнка – его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени .
11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
12. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
13. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть сосчитает от 10 до 1.
14. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер. Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка !

Будьте терпеливы и внимательны к своим детям!