

Портрет гиперактивного ребенка

1. Слишком говорлив
2. Чрезмерно подвижен
3. Не понимает чувств и переживаний других
4. Имеет низкую самооценку
5. Создает конфликтную ситуацию
6. Совершает стереотипные механические движения
7. Беспокоен в движениях
8. Часто спорит со взрослыми
9. Не может дожидаться своей очереди в игре, на занятиях
10. Кажется отрешенным, безразличным к окружающим
11. Часто теряет контроль над собой
12. Импульсивен
13. Плохо ориентируется в пространстве
14. Часто дерется
15. Не может адекватно оценивать свое поведение
16. Имеет плохую координацию движений
17. Опасается вступать в новую деятельность
18. Мало и беспокойно спит
19. Толкает, ломает, рушит все кругом
20. Трудности при следовании указаниям взрослого
21. Чрезмерно экспрессивен
22. Трудно доделать начатое до конца.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ:



1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели».

Хвалите его в каждом случае, когда он заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Г А дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

Похвала помогает укрепить уверенность в себе.

2. Не прибегайте к физическим наказаниям. Отношения должны складываться на доверии, а не на страхе. Ребенок должен чувствовать вашу помощь и поддержку, совместно решайте возникающие трудности.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет», «нельзя».

4. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

5. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его закрепить.

6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

7. Поручите часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить животных и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

8. Ввести графики, режим дня.

9. Ввести знаковую или бальную систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями, поездками).

10. Поощрять ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

11. Избегать по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, рынках, ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

12. Во время игр избегайте беспокойных, шумных приятелей.

13. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

14. Старайтесь ставить перед ребенком задания, соответствующие его способностям.

15. Определить для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя.

Вседозволенность не принесет никакой пользы. Г А дети должны справляться с

обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяют к другим.

16. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требовать выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не быть придирчивыми.

17. Вызывающее поведение ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, и другим соц. навыкам.

18. Поддерживать дома четкий распорядок дня. Приемы пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

19. Дома следует создать спокойную обстановку. Идеально предоставить ребенку отдельную комнату, в ней должно быть минимальное количество вещей, которые отвлекают, рассеивают внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету.

20. Давать возможность ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая нагрузка, хорошо организовать в его комнате спортивный уголок, развивать гигиенические навыки, включая закаливание. Но его переутомлять нельзя.

21. Создать необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе и над столом не должно быть ничего отвлекающего внимание: плакатов, игрушек и т.д.

22. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок и результатов.

23. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволять подолгу сидеть около телевизора.

24. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.