

Рекомендации педагогам и родителям для гиперактивного ребенка

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку быстрых ответов, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- взаимоотношения строите с ребенком на доверии;
- избегайте, чрезмерной мягкости, завышенных требований к ребенку;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте, оставьте в комнате одного);
- повторяйте свою просьбу спокойно теми же словами много раз;
- если ребенок не принес извинения за проступок, лучше не настаивать;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и для всей семьи;
- покажите ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- уберите отвлекающие факторы ребенка во время заданий;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- по возможности избегайте больших скоплений людей;
- переутомление - снижение самоконтроля и нарастание гиперактивности;
- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.
- Можно использовать балльную или знаковую систему.
- завести дневник самоконтроля;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если, есть

—если необходимо наказание, то используйте спокойное место после совершенного поступка;

—чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, но чувствительны к поощрениям;

—составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену;

—воспитывайте у детей навыки управления своим гневом и агрессией;

—не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

—постепенно расширяйте круг обязанностей;

—не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

—давайте поручения ребенку соответствующие его уровню развития.



Составитель: Инструктор по физической культуре – Ермакова К.Н.