



**Семейный
МФЦ –
помощь рядом**

Консультативные приемные

Новосибирская область,
Искитимский район,
р. п. Линево, ул. Кольцевая, 10
тел: 8 (383 43) 3-12-91

Новосибирская область,
Искитимский район,
ст. Евсино, ул. Гагарина, 38Б
тел: 8 (383 43) 7-65-96

Новосибирская область,
г. Искитим,
ул. Пушкина, 57А
Телефон: 8 (383 43) 4-26-40

Новосибирская область,
Искитимский район,
с. Верх-Коев, ул. Центральная, 2
Телефон: 8 (383 43) 5-31-54

Эл. почта: kc-vera@ngs.ru

**Рекомендации
родителям
гиперактивного
ребёнка**

Прежде всего, помните, гиперактивность ребёнка – поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский диагноз; гиперактивный ребёнок имеет ряд особенностей и проблем, справиться с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребёнка, а скорее ухудшат его.



Рекомендации родителям:

Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребёнку;
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами несколько раз;
- выслушивайте ребёнка - для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- уделяйте ребёнку достаточно внимания;
- не допускайте ссор в присутствии ребёнка;
- установите твердый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи, учите ребёнка четкому планированию своей деятельности;
- чаще показывайте ребёнку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизора;

- избегайте по возможности больших скоплений людей; беспокойных, шумных приятелей.
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Когда ребёнок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;
- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
- чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком;

- не давайте ребёнку поручений, несоответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребёнку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребёнок еще не готов к такой форме работы, наиболее действенным будут средства убеждения «через тело»: запрет на приятную деятельность, прием «выключенного времени» (угол, скамья штрафников) или простое удержание в «железных объятиях»; внеочередное дежурство по кухне и т.д.
- давайте ребёнку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить;
- поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение);
- давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег.
- старайтесь не давать ребёнку умственных нагрузок; рекомендуется посещение спортивных секций, особенно полезна гимнастика и плавание.