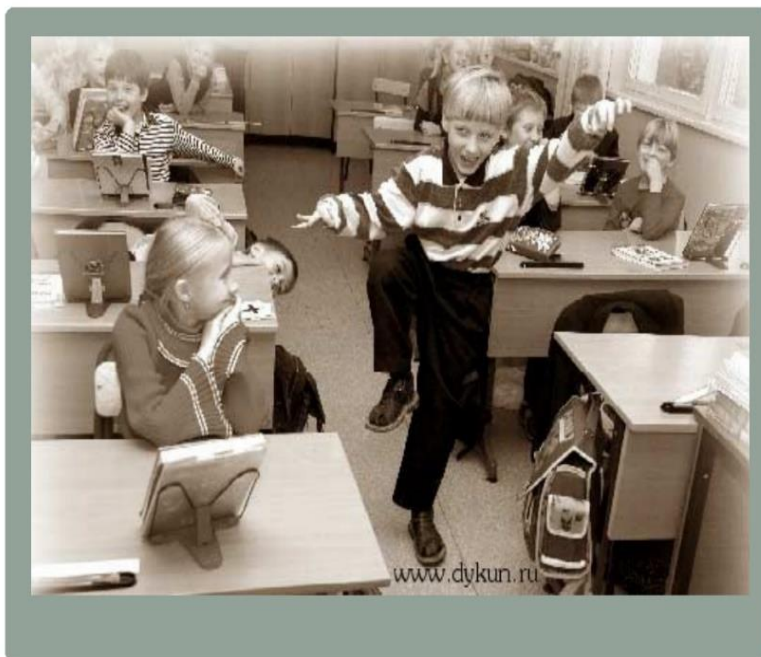


Рекомендации для родителей гиперактивных детей



1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, то желательно, чтобы не было криков и приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребёнок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к вашему настроению. Эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

2. Довольно часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и быстро «схватывают» информацию, отчего у педагогов создается впечатление, что этим детям необходимо дать быстрее и больше информации. Однако завышенные требования к таким детям и увеличение нагрузок зачастую ведут к переутомляемости, капризам и отказу от деятельности вовсе.

3. Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в школе, в связи с этим страдает его самооценка, поэтому **надо почаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные.** Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная. Все дети, а особенно гиперактивные (и особо чувствительные), быстро «раскусят» вас и перестанут доверять.

4. Однако помня о том, что гиперактивному ребенку для укрепления уверенности в себе необходимы похвала и одобрение взрослых, нельзя забывать и о том, что если взрослый хочет похвалить ребенка за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность, лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

5. Если взрослый хочет добиться того, чтобы гиперактивный ребенок выполнял его указания и просьбы, надо научиться давать инструкции для него. Прежде всего, **указания должны быть немногословными, и содержать не более 10 слов.** В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Педагоги не должны давать ребенку несколько заданий сразу. Лучше дать те же указания, но отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Причем необходимо, чтобы задания были выполнимы для ребенка и физически, и по времени. Их выполнение необходимо проконтролировать.

6. В случае если взрослые считают, что какую-то деятельность ребенка необходимо запретить (например, ребенку нельзя выходить из кабинета, т. д.), то надо помнить, что подобных запретов должно быть очень немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. При этом желательно, чтобы ребенок знал, какие санкции будут введены за нарушение того или иной запрета. В свою очередь, взрослые должны быть очень последовательными при исполнении санкций.

7. В повседневном общении с гиперактивными детьми необходимо избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессией. В этом случае, во-первых надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещая те, а во-вторых, желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора!

8. В силу своей импульсивности гиперактивному ребенку трудно по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Иногда лучше за несколько минут до начала новой деятельности предупредить его об этом. («Через 4 минут мы приступаем к другому упражнению»). Причем чтобы не вызвать агрессии ребенка, лучше, если по истечении этих 4 минут ему напомните не вы, а звонок будильника или таймера. В том случае, когда ребенок правильно выполняет поставленные условия, он, безусловно, заслуживает вознаграждения, и здесь уместно использовать систему поощрений и наказаний, о которой шла речь выше.

9. Очень часто взрослые утверждают, что гиперактивные дети никогда не устают. Именно эта усталость проявляется в виде двигательного беспокойства, которое часто принимается за активность. Такие дети очень быстро утомляются, а это приводит к снижению самоконтроля и к нарастанию гиперактивности, от которой страдают и они сами, и все окружающие.

10. Соблюдение дома четкого режима (распорядка) дня — тоже одно из важнейших условий успешных действий при взаимодействии с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же, известное ребенку, время. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное (фиксированное) время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

11. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.

Как писал В. Оклендер: «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности».