ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

1. Уважайте ребенка и принимайте его таким, как он есть. Будьте реалистичны в ваших ожиданиях и требованиях.

2. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Изо дня в день время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку. Расписание нужно поместить так, чтобы ребенок мог его видеть. Эффективный способ напоминания для детей с СДВГ — применение специальных листов-памяток, которые напоминают о важнейших делах и вывешиваются на видном месте. Кроме текста на этих листах можно разместить соответствующие рисунки. После выполнения какого-либо задания ребенок должен сделать определенную пометку .

3. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

4. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.

7. Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.

8. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание и т. п.).

9. В отношениях с ребенком придерживайтесь « позитивной модели». Хвалите его каждый раз, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах, повысит его самооценку. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

10. Давайте ребенку возможность для расходования избыточной энергии.

11. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

12. Ограничивайте выбор, но не навязывайте его.

13. Научите ребенка устраивать тихие перерывы.

14. Выработайте совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.

15. Выработайте и расположите в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детскогосада, дома. Проситеребенкавслухпроговариватьэтиправила.

16. Постарайтесь создать для ребенка тихую спокойную атмосферу в доме, следите за тем, чтобы звук телевизора, магнитофона или радио был слегка приглушенным, старайтесь не разговаривать друг с другом или с ребенком на повышенных тонах.

17. Постоянно общайтесь с ребенком, дарите ему свое внимание и тепло. Относитесь с должным пониманием к проявлению его индивидуальных особенностей.

18. Будьте последовательны в своем воспитании.

19. Инструкции, которые мы даем ребенку, должны быть понятными для него и очень короткими.

20. В минуты, когда ребенок плохо понимает вас и не слушает, что вы ему говорите, используйте технику «заезженной пластинки» — уверенным голосом повторите свое обращение к нему слово в слово 3—4 раза, делая длинные паузы. Обязательно добейтесь своего, не меняя тактики.

21. Научите ребенка способам совладания с гневом. Объясните ему, что он имеет право на любые эмоции, но при этом покажите ему безопасный способ их проявления.

22. Используйте систему своеобразной «скорой помощи» при общении с гиперактивным ребенком:

□ предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность);

□ задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка);

□ не приказывать, а просить (но не заискивать);

□ выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);

□ сфотографировать ребенка или повести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;

□ оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);

□ не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);