

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребёнка

Педагог-психолог ТПМПК
при ГБОУ «Центр «Дар»
Столярова Екатерина Сергеевна

Гиперактивность - это преобладание в центральной нервной системе процессов возбуждения над процессами торможения. Гиперактивные дети беспокойны и раздражительны до предела, в школе у них слабая успеваемость, им трудно общаться со сверстниками, они забывчивы, им сложно доводить начатое дело до конца. У таких детей нормальное интеллектуальное развитие, но при этом, окружающим может казаться, что ребёнок постоянно испытывает их нервы на прочность.

Что же делать родителям гиперактивного ребёнка?

1. Изменить свое поведение и отношение к ребёнку:

- ✓ проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании;
- ✓ помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- ✓ контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- ✓ если говорите «нет» и «нельзя», добавляйте, что тогда «можно»;
- ✓ стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- ✓ избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребёнку;
- ✓ повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- ✓ не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- ✓ выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- ✓ для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменить психологический микроклимат в семье:

- ✓ уделяйте ребёнку достаточно внимания;
- ✓ проводите досуг всей семьёй;
- ✓ не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

3. Организовать режим дня и место для занятий:

- ✓ установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;
- ✓ показывайте, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- ✓ снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- ✓ оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- ✓ избегайте по возможности больших скоплений людей;
- ✓ помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. Составьте специальную поведенческую программу:

- ✓ придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение;

- ✓ используйте балльную или 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 ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- ✓ составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;
- ✓ не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
- ✓ постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
- ✓ не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- ✓ не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- ✓ помогайте приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- ✓ не давайте одновременно несколько указаний.

Воспитание ребёнка всегда требует большого труда, душевных сил и вовлеченности родителей. Но это те вложения, которые точно будут не напрасны.

Используемые источники:

<https://www.psiholog-pyatashova.ru/index.php/dlya-vas-roditeli/prakticheskie-rekomendatsii/64-prakticheskie-rekomendatsii-roditelyam-giperaktivnogo-rebenka>

<https://schoolmzk25.kuz-edu.ru/index.php?id=29252>

<http://www.school3mgn.ru/p225aa1.html>

<https://мадоу125.рф/about/articles/prakticheskie-rekomendatsii-roditelyam-giperaktivnogo-rebenka/>