

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи.
2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
6. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
8. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
9. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
10. Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
11. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
12. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную память.
13. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

14. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

15. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

16. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)

17. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

18. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов.

19. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

20. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

21. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

22. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

23. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

24. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

- 1.** Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учебе вознаграждайте. Не жалейте устно похвалить ребенка, если он успешно справился даже с небольшим заданием.
- 2.** Изменяйте режим урока – устраивайте минутки активного отдыха с легкими физическими упражнениями и релаксацией.
- 3.** В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин, стендов). Расписание занятий должно быть постоянным, т.к. дети с синдромом часто забывают его.
- 4.** Работа с гиперактивными детьми должна строиться индивидуально. Оптимальное место для гиперактивного ребенка – в центре класса, напротив доски. Он всегда должен находиться перед глазами учителя. Ему должна быть предоставлена возможность быстро обращаться к учителю за помощью в случаях затруднений.
- 5.** Направляйте лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло – во время урока попросите его вымыть доску, собрать тетради и т.д.
- 6.** Вводите проблемное обучение, повышайте мотивацию учеников, используйте в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давайте творческих, развивающих заданий и, наоборот, избегайте монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.
- 7.** На определенный отрезок времени давайте лишь одно задание. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы на каждой из частей, внося необходимые коррективы.
- 8.** Давайте задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика. Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ.
- 9.** Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Научите его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счет здоровых. Пусть он станет классным экспертом по некоторым областям знаний.
- 10.** Совместно с психологами помогайте ребенку адаптироваться в условиях школы и в классном коллективе – воспитывайте навыки работы в школе, обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения.
- 11.** При каждом подходящем случае давайте ребенку возможность принимать на себя ответственность.
- 12.** Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.
5. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

Гиперактивный ребенок

Ваш ребенок непоседа? Он не может просидеть спокойно и минуты? Все домашние очень быстро устают от общения с ним, а воспитатели или учителя постоянно жалуются на его поведение? Возможно, что у Вас гиперактивный ребенок.

Симптомы гиперактивности.

Как же проявляется гиперактивное поведение? Гиперактивный ребенок суетлив, он очень много двигается, ему сложно сидеть. Такой ребенок постоянно вертится на месте, может быть чрезмерно говорливым, раздражать своей манерой поведения. Довольно часто такие детки бывают агрессивны, вызывают множество конфликтов и споров, так как они плохо контролируют свои побуждения и достаточно импульсивны. Часто у гиперактивного ребенка плохая координация движений или недостаточный мышечный контроль, он постоянно роняет или ломает вещи, проливает жидкости; он довольно неуклюж. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, из-за чего он постоянно отвлекается. Он задает множество вопросов и редко дожидается на них ответов. Если такому ребенку задают вопрос, то он отвечает быстро, не дождавшись конца вопроса. Он не может спокойно дождаться своей очереди, вмешивается в чужие разговоры, игры.

