

КАК ПРИВИТЬ РЕБЁНКУ ДИСЦИПЛИНУ

1. Когда вы отдаете распоряжения, можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

2. Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду) через пять минут.

3. Предоставляйте детям как можно больше возможностей для выбора. Если они обычно не идут к столу обедать, скажите им, что у них есть выбор, когда им прийти: через одну минуту или через две. Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предоставленные возможности. Если же дети предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.

4. Всякий раз объясняйте детям, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.

5. Давайте им только одно задание на определенный период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.

6. Посидите с детьми и вместе обсудите, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение. Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи по дому, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам поможешь мне решить, что будет, если ты не уберешь свои вещи?» и в дальнейшем придерживайтесь совместно достигнутого уговора.

7. Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.

8. Если ребенок расшалился, вы можете попросить его успокоиться на счет «три». Если вы досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.

9. Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своем поведении. Отправляйся сейчас же в тихое кресло». Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему наказан.

10. Вы можете завести карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество этих заметок, ребенок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.

11. Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: «Я рада, что ты...» или «Это здорово, что ты...».

12. Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете: «Ваня, нехорошо ходить по комнате в уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?» Ваня снимает ботинки. «Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше».

13. Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.

Не забывайте быть последовательным, даже если вы чувствуете, что вам не хватает сил претворять в жизнь ваши планы относительно дисциплины. В противном случае дети поймут, что им совершенно не требуется следовать правилам, потому что эти правила все время меняются.

Дисциплина с любовью

^ Разговаривайте с детьми уважительно. Приветствуйте их появление в вашей семье.

•^ Помогайте им самостоятельно оценивать хорошие и плохие поступки.

""Приучайте детей самих принимать решения о действии или бездействии в различных ситуациях.

^ Никогда не унижайте детей - никогда!

^ Аргументированно объясняйте детям, почему в каждом конкретном случае надо поступать определённым образом, а не иначе. При этом контролируйте, что вы говорите, объяснения типа «потому что я так хочу» не убедят ребёнка. Дети не любят приказов и могут просто отстраниться от общения с вами.

Убеждение, доверительные беседы, диалоги на равных помогут вам завоевать авторитет у ребёнка.

^ Пока они еще очень малы, объясняйте детям все, что вы делаете. Они не всегда поймут вас, но почувствуют образ ваших мыслей и ваше к ним уважение. Это может произойти даже до того, как они научатся говорить.

^ Постоянно информируйте ребёнка и поддерживайте его вовлеченность в события.

^ Предотвращайте малейшее непонимание простыми объяснениями.

^ Не противодействуйте ребёнку.

^ Избегайте приказного тона.

^ Выполняйте свои обещания.

^ Реагируйте на любую ситуацию без проволочек.

^ Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.

^ Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребёнку.

^ Если всё-таки необходимо сделать «внушение», сделайте это наедине.

^ Обсудите с ребёнком его поведение, вызвавшее необходимость «внушения».

^ А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно всё понял.

Положение о наказаниях и поощрениях

1. Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действенней. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию, они должны быть четко увязаны с действиями ребёнка.

2. Неожиданная награда лучше за поминается, а конфета за каждый хороший поступок теряет свою роль «быть поощрением».

3. Наказание должно быть значимым для ребёнка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребёнка наказывают, оставляя дома, а он при этом не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.

4. Ребёнок может принимать участие в вопросах выбора поощрения и наказания. Дети подчас бывают справедливыми в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определённым поведением, и это повышает их ответственность.

5. Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если нужно поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то не навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения, и наказания. Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.

6. Наказание должно быть значимым для ребёнка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного

Правила, которые помогут наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину:

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательны в жизни ребёнка. Правил (ограничений, требований, запретов) не следует создавать слишком много, и им необходимо быть гибкими.

2. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка (движение, познание, упражнение).

3. Правила (ограничение, требование, запреты) согласуются взрослыми между собой.

4. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным

5. Наказание должно быть значимым для ребёнка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребёнка наказывают, оставляя дома, а он при этом не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.

6. Ребёнок может принимать участие в вопросах выбора поощрения и наказания. Дети подчас бывают справедливыми в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

7. Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения, и наказания. Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.

ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ - ЭТО УЛУЧШАЕТ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

1. С малышами до трёх лет:

- Предоставьте ребёнку уютное местечко, набросайте туда подушки и мягкие игрушки, чтобы он мог там понежиться.
- Поиграйте с ребёнком в прятки или в кошки-мышки с участием мягких игрушек или домашних животных.
- Поиграйте с водяными игрушками (ситечками, воронками, чашками и лодочками) в пластиковом тазике или переносном бассейне. Добавьте в воду голубой или зеленый краситель для большего эффекта.
- Почитайте вместе с ребенком его любимые книжки.

2. С детьми от трёх до семи лет:

- Сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения. Пригласите ребёнка присоединиться, но не настаивайте на его участии.
- Спойте вместе детскую песенку.
- Проговорите вместе детские считалочки.
- Имитируйте вместе «танцы» животных, например ящерицы, лягушки, кенгуру.
- Постройте вместе домики из песка или конструктора.
- Почитайте вместе книжки.
- Послушайте вместе аудиозаписи детских произведений (песни, музыкальные сказки).
- Соберите вместе конструктор.
- Поиграйте вместе в настольные игры.
- Посмотрите вместе по телевизору передачу о природе, животных или путешествиях.
- Поразгадывайте вместе загадки.
- Прочитайте и сыграйте роли ваших любимых персонажей из книг.
- Погуляйте вместе с ребенком и домашними животными или покормите птиц в парке.
- Поиграйте вместе в мяч.
- Разыграйте пантомиму, например, изобразите действия рассеянного человека, у которого носки разного цвета, или человека, который забыл, как его зовут.
- Попробуйте изобразить разные эмоциональные чувства: веселость, недовольство, гнев, грусть, гордость или непонимание.
- Поиграйте вместе в компьютерные игры.
- Посмотрите вместе видеофильм.
- Слепите животных из глины или пластилина.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА

Чаще всего это мы - родители, взрослые - даем советы своим детям. Но давайте прислушаемся к их советам.

«Памятка родителям от ребенка» - это не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но еще и очевидное приглашение взрослых к диалогу.

^ Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.

^ Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

^ Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши просьбы.

^ Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

^ Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.

^ Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то я попытаюсь достичь еще больших «побед».

^ Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу!» Это не буквально, я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

^ Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксою» и «нытиком».

^ Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

Ваш ребёнок

АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК

Признаки агрессивности:

- по темпераменту ребенок: вспыльчив, непокорен, непредсказуем.
- по характеру: самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.

Причины: Нарушения эмоционально-волевой сферы:

- неумение ребенка управлять своим поведением;
- недостаточное усвоение ребенком общественных норм по ведению, общения.
- Неблагополучная семейная обстановка: отчуждение, постоянные ссоры, стрессы; — нет единства требований к ребенку;
- ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
- физические (особенно жестокие) наказания;
- асоциальное поведение родителей;
- плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;
- Трудности обучения.
- Психологический климат в дошкольном учреждении.

Советы родителям

• Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.

• Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.

• Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.

• Давайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.

• Направьте его энергию в положительное русло, например в спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), а также рисование, пение.

• Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.

Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

• Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.

• На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».

• Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.

• Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!»

• Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научиться быть гуманным и добрым.

• Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующее: подраться с подушкой; порвать бумагу; используя «стаканчик для криков», выплеснуть свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

• Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окричите ребенка.

Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.

Несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка

1-й шаг - стимуляция гуманных чувств:

- стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;

* учите его не сваливать свою вину на других;

- развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим: сверстникам, взрослым и живому миру.

Например:

* «Миша, неужели тебе не жалко других детей?»

* «Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

* Спросите у ребенка, почему плачет обиженный малыш.

* Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»).

2-й шаг - ориентация на эмоциональное состояние другого:

— стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся. Например:

* «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»

* Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену, то взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем Лену!»

- «Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?»

3-й шаг - осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:

- помогите агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;

- постарайтесь понять характер агрессивности - защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;

- стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и не уверенного поведения детьми;

- стремитесь поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка-жертвы;

- чаще разговаривайте с агрессивным ребёнком о палитре его собственных эмоциональных состояний;

- чаще спрашивайте у него о вариантах выхода из конфликтной ситуации;

- объясняйте, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться;

расскажите, что такое вспышка гнева, что означает «контролировать» собственную агрессию, зачем это необходимо делать;

спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;

объясните ребенку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.

Например:

- «Ты стукнул Веру потому, что... а ещё почему?»

Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злую мордочку изображу. Это волк! Дима, возьми резинку и злую морду у волка сотри (или незлую изобрази!). Как ты думаешь, почему у волка злая морда?» (Эти вопросы можно адресовать и ребёнку-жертве притеснения.)

- «Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А ещё по чему?»

Стратегии коррекции агрессивного поведения детей

Стратегия на отреагирование агрессивного поведения:

- помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;

- учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;

- учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;

-учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;

- стремитесь использовать чувство юмора, объяснить ребёнку, склонному к агрессии: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

Стратегия на переключение состояния: стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения, действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

Стратегия на предупреждение агрессивных состояний: — у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидных;

- у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения поведения.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Причины неусидчивости ребенка:

- расстройства слуха или зрения,
- заболевание щитовидной железы,
- недостаточные умственные способности,
- скука,
- депрессия,
- тревога,
- интоксикация и побочные действия некоторых лекарственных препаратов,
- насильственные действия на сексуальной почве,
- психические заболевания и др.

Причиной неусидчивости могут также являться расстройства, которые называются гиперактивностью вследствие дефицита внимания. Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста.

Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной части. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к врачу. Если будет установлено наличие указанного синдрома, то существуют различные виды лечения, которые помогут вам в данной ситуации.

Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе, многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

Если будет начато лечение специальными препаратами, вы должны будете заметить улучшение в поведении ребенка через одну-три недели в зависимости от препарата. Если вы обнаружите побочное действие лекарственного препарата или отсутствие эффекта в пределах указанного времени, настаивайте на смене или прекращении лечения.

При воспитании гиперактивного ребенка:

Используйте метод поощрения. Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить вознаграждение. При использовании этого метода следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребенка, а вознаграждение - осуществляться незамедлительно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Если ребенок пойдет следом за вами в другую комнату, закройте дверь в ванной или спальне, чтобы он не мог добраться до вас. Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого попробуйте сказать: «Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я был уверен, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Даже если вы уверены на 200 %, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

Специальная поведенческая программа:

- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение, используя знаковую систему или дневник самоконтроля.
 - Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.
 - Чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен 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 поручений, не соответствующих уровню развития, возрасту и способностям.
 - Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.
 - Помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.
 - Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.
 - Объясните ребёнку о его проблемах и научите с ними справляться.
 - Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:
 - лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
 - запрет на приятную деятельность;
 - прием «выключенного времени» (скамья штрафников);
 - внеочередное дежурство по кухне и т. п.
 - Помните, что вслед за понесённым наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).
 - Помните, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью - это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции (медико-психолого-педагогической).
- Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5-10 лет.

Как помочь гиперактивному ребёнку?

^ В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона тоже не должно быть, так как ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут помехой для дальнейших действий.

^ Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).

^ Следует избегать большого количества кружков, секций, так как завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости и капризам.

^ Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательно «обратная связь» от взрослого, иначе при вседозволенности ребёнок начинает манипулировать взрослыми.

^ Так как ребёнку делают часто замечания и в школе, и дома (страдает самооценка), поэтому надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить ребёнка.

^ Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, так как в противном случае ребёнок просто «выключится» и не услышит вас.

^ Большие задания лучше давать частями (вторую часть предлагать только после того, как он выполнит первую). Не нужно давать и несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.

^ Запретов не должно быть слишком много, их необходимо заранее оговорить с ребёнком и сформулировать в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что последует, какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций надо выдерживать последовательность, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.

^ Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребёнок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку, лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо категоричного «нет» дайте возможность выбора другого занятия.

^ За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении происходящей деятельности. Если ребёнок выполняет условия, то заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.

^ Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

С целью предупреждения перевозбуждения ребёнка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

^ Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовления уроков, прогулки, сна.

^ Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, так как это способствует эмоциональному возбуждению.

""Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.

Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребёнка

Западня	Содержание	Пути преодоления
№1	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом	Больше общаться с ребёнком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам»

№2	Недостаток твёрдости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребёнка	Составить список запретов и чётко следовать ему. Составить список того, что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
№3	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом	Работу по коррекции детского гнева родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева»

Памятка взрослому, воспитывающему гиперактивного ребенка

- Помните, что тактильное прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Поощрительно прикасаясь к ребёнку и сопровождая это доброжелательными словами, можно добиться от ребёнка положительных результатов. Старайтесь игнорировать его нежелательное поведение.

- Гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.

- Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Ребёнок, имеющий нейрофизиологические проблемы, не сможет справиться с ними самостоятельно.

- Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а скорее ухудшат его.

- Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.