

Что нужно знать, общаясь с ребенком с СДВГ

1. Поступки ребенка не умышленны. При общении с ним следует избегать частого употребления слов «нет», «нельзя». Необходимо строить взаимоотношения на понимании и доверии, не настаивать на том, чтобы он обязательно принес извинения за проступок. Каждый раз нужно до конца выслушивать то, что он хочет сказать. Для подкрепления устных инструкций рекомендуется использовать зрительную стимуляцию.
2. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Дисциплинарное воздействие в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не улучшит, а скорее, ухудшит поведение ребенка.
3. Необходимо изменить психологический микроклимат в семье, т. е. уделять ребенку достаточно эмоционального внимания, проводить досуг вместе с ним, не допускать ссор в его присутствии.
4. Необходимо установить четкий режим дня и определить место для занятий; ограждать ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач; избегать по возможности большого скопления людей, так как переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
5. Ребенку необходима специальная поведенческая программа: продуманная гибкая система вознаграждений, поощрений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение (исключая физическое).
6. Нужно вырабатывать у ребенка навык управления гневом и агрессией; постепенно согласованно расширять его обязанности, давать поручения, соответствующие его возрасту и уровню развития.
7. Вслед за понесенным наказанием ребенку необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (знаки притяжения и прощения).

Как вести себя с упрямым ребенком

1. Предъявляйте ребенку разумные требования, соответствующие его возрасту.
2. Прежде чем обвинить ребенка в упрямстве, подумайте, не упрямитесь ли вы сами.
3. Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир (хотя это и очень сложно) его глазами.
4. Предоставляйте ребенку право выбора.
5. Старайтесь не создавать ситуаций, в которых может проявиться упрямство.
6. Не используйте силовые методы – это только усугубит упрямство.
7. Не соглашайтесь с ребенком только для того, чтобы он «отстал».
8. Не забывайте хвалить ребенка.
9. Не ведите «борьбу» с ребенком: взрослый и физически, и психически крепче, так что ребенок будет в проигрыше в любом случае; выстраивайте с ним разумное взаимодействие.
10. Посвящайте ребенку больше времени и внимания, чаще играйте с ним.
11. Помните: здоровый ребенок не может везде и всюду подчиняться родителям!

Что делать и не делать с ребенком дошкольного возраста

Делайте!

1. Будьте всегда в форме, подтянуты и в хорошем настроении.
2. Радуйтесь вашему сыну, дочке.
3. Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
4. Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивая.
5. Установите четкие и определенные требования к нему.
6. Объясняйте просто и понятно.
7. Говорите четко, ясно.
8. Будьте терпеливы.
9. Сначала спрашивайте «Что?», а потом «Зачем?» и «Почему?».
10. Читайте ребенку и обсуждайте прочитанное каждый день.
11. Поощряйте любопытство, любознательность ребенка.
12. Чаще хвалите его.
13. Поощряйте игры с другими детьми.
14. Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
15. Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому.
16. Старайтесь проявить интерес к тому, что ему нравится делать (коллекционировать, рисовать).
17. Будьте примером для ребенка: пусть он видит, какое удовольствие вы получаете от чтения журналов, книг.
18. Играйте с ребенком в разные игры.
19. Задавайте себе вопросы:
 - Какое впечатление я произвожу на ребенка?
 - Веду ли я себя с ним достаточно непринужденно и свободно?
 - Чувствует ли ребенок себя со мной свободно?
 - Достаточно ли развито у меня умение располагать его к себе?
 - Могу ли я говорить с ребенком на любые темы?
 - Удастся ли мне убедить ребенка или я чаще приказываю?
 - Бывают ли ситуации, в которых ребенок неохотно общается со мной?
20. Чаще советуйтесь со специалистами, другими родителями, читайте книги по вопросам воспитания.

Не делайте!

1. Не перебивайте ребенка, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать, – другими словами, не давайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
2. Не задавайте слишком много вопросов.
3. Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.
4. Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он вертится, устал, расстроен.
5. Не требуйте слишком многого – должно пройти время, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.
6. Не поправляйте постоянно ребенка, то и дело повторяя: «Не так, переделай».
7. Не критикуйте ребенка в присутствии других людей.
8. Не придумывайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание.
9. Не сравнивайте ребенка с кем бы то ни было: ни с его братом (сестрой), ни с соседями, ни с его друзьями или родственниками.