

Тамбовское областное
государственное бюджетное
учреждение
«Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»
Служба кризисной помощи.

г. Тамбов, ул. Студенческая 44.

тел. 8(4752)48-05-76

Памятка для родителей

«Как общаться с гиперактивным ребенком?»



Гиперактивный ребенок – это ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), неврологическими и поведенческими нарушениями, развивающимися в детском возрасте. Поведению гиперактивного ребенка свойственны неусидчивость, отвлекаемость, трудности концентрации внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность и т. д.

Рекомендации в общении с ребёнком:

- Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой завышенных требований к ребенку.
- Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
- Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему.
- Уделяйте ребенку достаточно внимания.
- Не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности.
- Чаще показывайте ребенку, 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; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

— Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть.

— Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему.

Рекомендации в общении с ребёнком:

— Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

— Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой завышенных требований к ребенку.

— Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.

— Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок.

— Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

— Уделяйте ребенку достаточно внимания.

— Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

— Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности.

— Чаще показывайте ребенку, 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; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

— Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть.

! 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.

— Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям.

— Не давайте одновременно несколько указаний.

— Вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы, наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель); холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»

— Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

— Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе.

— Детям с СДВГ полезна гимнастика и плавание.

