

Если ребёнок гиперактивный

- ✚ В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи.
- ✚ Чаще говорите «да», старайтесь избегать слов «нет» и «нельзя».
- ✚ Поручит ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (мыть свою чашку, кормить собаку и т. д.) и не выполняйте их за него.
- ✚ заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в детском саду.
- ✚ Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
- ✚ Избегайте завышенных или заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- ✚ Определите для ребёнка рамки поведения - что можно и что нельзя. Гиперактивные дети должны справляться с обычным для всех дошкольников проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их ограждали от общепринятых требований.
- ✚ Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши требования должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении же остальных не будьте столь придирчивы.
- ✚ Вызывающее поведение Вашего ребёнка - его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени.
- ✚ Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за соблюдение распорядка дня.
- ✚ Создайте необходимые условия для элементарной учебной деятельности. У ребёнка должен быть свой уголок. Во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание.
- ✚ Избегайте, по возможности, больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.
- ✚ Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Ограничьте просмотр телевизора до 10 минут.
- ✚ Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сил ведёт к большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
- ✚ Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает (от 1 до 10; от 5 до 1; от 10 до одного).
- ✚ Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Для этого подойдут подвижные игры, занятия спортом, трудовые поручения и т. п.
- ✚ Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь делу. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, которые бы удавались ребёнку и повышали его уверенность в себе.
- ✚ Помните! Ваше спокойствие - лучший пример для ребёнка.