



Что делать, когда у гиперактивного ребёнка трудности с соблюдением общепринятых правил и норм?

- Определите доступные рамки поведения (создайте наглядные правила, обговорите их перед занятием, дома тоже соблюдайте границы)
- Придерживайтесь распорядка дня (можно вместе заполнять расписание на каждый день)
- Ребёнку необходимо ежедневно гулять на свежем воздухе.
- Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и требовать исполнения непосильных задач не нужно.
- Требую от ребёнка что-то, старайтесь делать это нейтральным тоном, сдержанно, спокойно, кратко
- Не требуйте от гиперактивного ребёнка одновременно внимательности, аккуратности и усидчивости. Если он справился с чем-то одним - это уже хорошо.
- Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Ребенку интереснее, когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель.

-Следует ограничивать время за гаджетами и телевизором. Они негативно влияют на нервную систему гиперактивного ребёнка.

-Важна последовательность: если сегодня ребёнку нельзя перед сном смотреть телевизор, то и завтра, и через неделю тоже. Независимо от вашего настроения.

-Используйте телесные поощрения, например, хвалите ребёнка, обнимая его, держа за руку или поглаживая по голове.

-У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.

-Подкрепляйте устные требования зрительным примером.

-Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии, следует чередовать активную и спокойную деятельность.

-Играйте в игры для развития внимания и самоконтроля: «Нос-пол-потолок», «Запретное движение», «Пожалуйста», «Да и нет не говори» и т.д.

-Отдавайте предпочтение активным видам спорта, чтобы ребёнок мог выплеснуть свою энергию. Гиперактивность может быть как симптомом СДВГ, так и особенностью нервной системы, следствием воспитания.

Но какой бы ни была причина, рекомендации помогут организовать ребёнка и научиться соблюдать правила.

педагог-психолог Шуменко Т.В.