

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

1. Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.
2. Находитесь рядом с ребенком во время выполнения домашнего задания, чтобы возвращать его к занятиям. Сохраняйте при этом спокойствие, не раздражайте и не нервничайте ребенка.
3. Дайте ребенку возможность работать в том ритме, в котором работает мозг. Как только ребенок начинает перебирать карандаши, менять ручки или «мечтательно» смотреть в пространство, надо сразу прекращать занятия. Оставьте ребенка в покое, поговорите с ним о чем-нибудь постороннем и минут через 5 – 10 вернитесь к урокам.
4. Чаще показывайте ребенку, как лучше выполнять задание, не отвлекаясь.
5. Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания.
6. Освободите детей в процессе обучения от второстепенной, вспомогательной, оформительской работы. Сами проведите поля в тетради ребенка, отметьте точкой место, откуда надо начинать писать.
7. Помните, что утомление накапливается, несмотря на то, что ребенок отвлекается и отдыхает. Накапливающееся утомление затрудняет осмысливание, систематизацию и запоминание информации, забывается («стирается»), казалось бы, усвоенная информация. Это особенно важно помнить при заучивании правил, стихов и другой информации.
8. Учите длинное стихотворение небольшими порциями. После повторения стихотворения (или правила) наизусть необходим небольшой перерыв перед продолжением занятий. Вечером лучше еще раз просто прочитать ребенку то, что ему надо запомнить, а не требовать, чтобы он повторил. Дополнительное прослушивание информации способствует ее упрочению, но не приводит к переутомлению.
9. Не перегружайте ребенка занятиями в различных кружках и студиях, особенно в таких, где значительные нагрузки на память, внимание, вероятно физическое переутомление, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.
10. Оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач.
11. Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:
 - лишения удовольствия, лакомства, привилегий;
 - запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
 - прием «выключенного времени» (изоляция, угол, досрочное отправление в постель).
12. Помните, что в коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка в игнорировании нежелательного.
13. Поддерживайте здоровый образ жизни ребенка – отдых, спорт, прогулки, полноценное питание, гибкое соблюдение режима дня. При выборе спортивных занятий избегайте такие, где велика вероятность сотрясения мозга. Попытки с

помощью усиленных спортивных занятий «сбросить» излишнюю энергию реактивных детей не приводят к успеху. Реактивность не уменьшится, а переутомление может оказаться чрезмерным.

14. В семье необходимо сохранять доброжелательную обстановку, проявлять терпение, заботу и мягкое руководство деятельностью ребенка. Забота и правильная организация деятельности оптимизирует развитие ребенка, предотвращает отклонения или осложнения в протекании этого процесса.

Необходимо обратить внимание родителей на то, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохранять и во взрослой жизни. Родителям необходимо сообщить учителю о диагнозе ребенка, и, если есть необходимость, познакомить с рекомендациями специалистов.

