

# Советы родителям гиперактивного ребенка

## Рекомендации родителям

Вопросы гиперактивности в нашем современном обществе стали очень актуальны.

Какие же рекомендации можно дать родителям гиперактивного ребенка и постараться помочь в его воспитании?

1. Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать эмоциональные реакции, особенно если вы расстроены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей при всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы небольшими они ни были. Старайтесь глубже познать и понять ребенка.

- Избегайте категоричных слов и выражений, грубых оценок, недовольств, угроз, которые могут напрягать обстановку и вызвать конфликт в семье. Как можно реже говорите "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше постарайтесь переключить внимание ребенка, и по возможности сделайте это легко, с юмором.

- Контролируйте свою речь, старайтесь говорить спокойным голосом. Помните: гнев, раздражение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

2. Вторая группа рекомендаций как организовать среду и окружающую обстановку в семье.

- По возможности, необходимо выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его личное "пространство"). В комнате избегайте ярких цветов, сложных композиций. На столе и в вокруг ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не может сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

- Организационные моменты всей жизни должны действовать на ребенка успокаивающе. Для этого необходимо вместе с ним составить распорядок дня, при соблюдении которого, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

- Необходимо определите для ребенка круг обязанностей, и держать их исполнение под постоянным контролем и наблюдением, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от желаемого.

3. Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близкими, на развитие способности как ребенка, так и взрослого, почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь на первое место выходит важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Используйте же эмоциональные воздействия, которые содержатся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, и тогда это доставит обоим участникам огромное удовольствие.