

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унижительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

1. Спокойная психологическая обстановка в семье.
2. Четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу).
3. Соблюдать единую линию в поведении всех членов семьи в воспитании гиперактивного ребенка.
4. Во время выполнения домашних заданий улучшить концентрацию внимания, необходимо по возможности убрать все отвлекающие и раздражающие факторы, это должно быть тихое и спокойное место, чтобы тот смог сосредоточиться на работе. Каждые 15-20 минут позволяйте ему делать 5-минутный перерыв.
5. Конкретная постановка задач
Если вы хотите, чтобы малыш выполнил какую-то просьбу, то ее формулировка должна быть предельно ясной и точной, состоящей примерно из десяти слов. Не стоит давать несколько заданий сразу, например, «иди в свою комнату, собери игрушки, потом помой руки и приходи обедать». Ребенок вряд ли воспримет такую тираду, и его внимание просто «переключится» на что-нибудь другое. Лучше последовательно просить выполнить каждое указание.
6. Временные рамки
Выполнение задания должно быть ограничено конкретными временными рамками. О смене вида деятельности ребенку нужно сообщить заранее – за 10–15 минут, а об истечении срока выполнения задания пусть его оповестит будильник или таймер.
7. Определите рамки и критерии поведения
Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите ребенку игрушку или сладости. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.
8. Запрещая ребенку что-либо, лучше избегать слов «нет» и «нельзя». В любой ситуации следует разговаривать спокойно, не на повышенных тонах. Например, не стоит говорить: «Не бегай по траве!», гораздо эффективнее будет сказать: «Выйди на дорожку».
9. Если Вы что-то запрещаете ребенку, обязательно объясните в чем

причина этого, и предложите альтернативы.

10. Устные инструкции стоит подкреплять визуально.

Это может быть план-календарь или красочный ежедневник, куда вы вместе с ребенком будете записывать время приема пищи, выполнения домашних заданий, прогулок и сна.

11. Детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

12. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.

13. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

14. Научить ребенка управлять собой

Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры.

Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

15. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

16. "Движение - это жизнь"

недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

17. Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

**И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ, КАК СИЛЬНО ВЫ
ЕГО ЛЮБИТЕ**