

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «В семье гиперактивный ребенок».

В настоящее время гиперактивность у детей явление далеко не редкое. Дети с гиперактивностью вызывают беспокойство взрослых - родителей, воспитателей, учителей прежде всего из-за проблем с поведением, а школьники - с поведением и успеваемостью. Степень социальной дезадаптации этих детей очень высокая. Что нужно знать родителям о синдроме гиперактивности с дефицитом внимания и как построить общение с ребенком, чтобы помочь ему преодолеть указанные трудности и адаптироваться в социуме?

Основные проявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) - *невнимательность, гиперактивность и импульсивность.*

1. НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ проявляется в:

- невозможности сосредоточиться на деталях, выполнить задание без ошибок;
- неспособности вслушиваться в обращенную речь;
- забывчивости;
- неспособности доводить выполняемую работу до конца;
- неспособности организовать свою деятельность;
- рассеянности, отвлекаемости;
- избегании работы, требующей усидчивости;
- частой потере предметов, необходимых для выполнения заданий (карандаши, ручки, линейки, ластик и т.д.).

2. ГИПЕРАКТИВНОСТЬ.

Ребенок:

- суетлив, не может сидеть спокойно;
- не может играть в тихие игры;
- вскакивает с места без разрешения;
- бесцельно бегает, ёрзает, карабкается.

3.ИМПУЛЬСИВНОСТЬ.

Ребенок:

- выкрикивает ответ, не дослушав вопрос;
- часто перебивает говорящего;
- не может дождаться своей очереди;
- конфликтный, бурно выражает своё недовольство.

Данные особенности поведения появляются в возрасте от 3-х до 7 лет, обнаруживаются не меньше, чем в двух сферах деятельности (дома, в играх, учёбе), продолжают более 6-и месяцев.

КАК ЖЕ РОДИТЕЛЯМ НАЙТИ ПОДХОД К ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЕНКУ?

1. Чаще хвалите ребенка, подчеркивайте даже незначительные успехи.

ПОМНИТЕ, что гиперактивные дети чувствительны к малейшей похвале.

2. Чаще говорите "да", реже - "нет" и "нельзя". Определите для ребенка четкие рамки поведения (границы): что можно и что нельзя и настойчиво придерживайтесь их.

3. Разговаривайте спокойно, мягко, сдержанно.

4. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Приемы пищи, прогулки и игры, отход ко сну желательно совершать в одно и то же время. Поощряйте ребенка за соблюдение режима.

5. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к ещё большему ухудшению внимания и снижению самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

6. Оберегайте ребенка от переутомления, так как оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию подвижности. Избегайте контактов с другими гиперактивными детьми, больших скоплений людей, шумных мероприятий. Не разрешайте ребенку долго смотреть телевизор, играть за компьютером.

7. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.

8. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Ставьте перед ним

задачи, соответствующие его возрасту и способностям.

9. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующей концентрации внимания (складывание пазлов, рисование, списывание и др.).

10. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в ДОУ.

11. Введите систему вознаграждения: балльную или знаковую. Можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями, давно обещанной поездкой, походом в кино и т.д.

12. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневные прогулки, физическая активность, спортивные занятия.

13. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать или сказать, пусть посчитает от 1 до 10 или сделает 3-5 глубоких вдохов и выдохов.

14. Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких результатов. Поддерживать его успешность в том, что получается у ребёнка и терпеливо создавать зону ближайшего развития(обучать с любовью и пониманием).

15. Дома создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок.

16. Прививайте ребёнку интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей - найти те занятия, которые удавались бы ребёнку и повышали его уверенность в себе.

17. Вызывающее поведение вашего ребёнка - это его способ привлечь внимание к себе. Проводите с ним больше времени: играйте, гуляйте, учите как правильно общаться с людьми, вести себя в общественных местах, другим социальным навыкам.

18. Следите за собой. Помните: ваше спокойствие - пример для ребёнка!