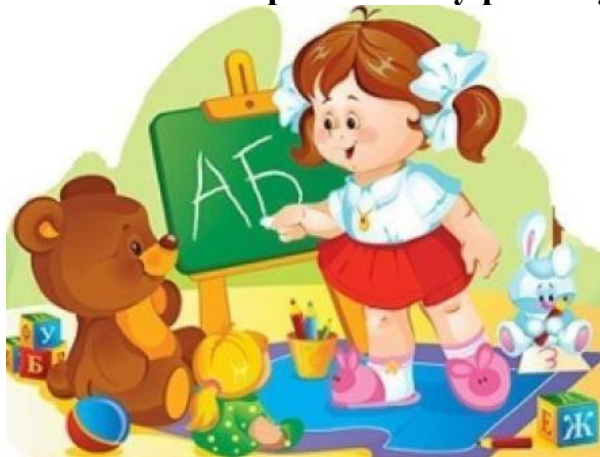


Консультация для родителей будущих первоклассников «Как помочь гиперактивному ребёнку?»



Поскольку в основе этого состояния, как правило, лежит более или менее выраженная дисфункция нервной системы, проконсультируйтесь с врачом (неврологом или психоневрологом), при необходимости ему назначат медикаментозное лечение. Но очень многое будет зависеть от того, какую воспитательную стратегию выберете вы, родители.

Создайте дома условия для четкой организации жизни ребенка, но такой, которая бы не подавляла его активность, а помогала в усвоении правил поведения, знаний и навыков. Прежде всего, это ясные границы, определяющие допустимое поведение. У ребенка нельзя «идти на поводу», нельзя допускать вседозволенности — это приведет только к усилению хаоса. В то же время нельзя требовать от него того, что ему не под силу, это вызовет непослушание, протест, а самое неприятное — отношение к самому себе как плохому, непослушному.

Правила, предлагаемые ребенку, должны быть простыми, ясными, насколько это возможно, немногочисленными. Запрет должен соблюдаться всегда, а не зависеть от настойчивости ребенка или маминого настроения. А вот каждый, даже незначительный, успех, каждую серьезную попытку ребенка изменить свое поведение и достичь цели следует поощрять — одобрением, лаской, маленькими наградами.

Соблюдайте четкий режим дня. Постоянно, а не от случая к случаю. Гиперактивные дети часто страдают так называемой дизритмией — у них с трудом устанавливается суточный биоритм, они плохо засыпают, тяжело просыпаются утром, уровень активности в течение дня может непредсказуемо колебаться.

Призывайте ребенка поддерживать во всем порядок. Помните: беспорядок и раскиданные вещи — очень характерная черта жизненного пространства гиперактивного ребенка. Он так быстро переключается с одной деятельности на другую, что времени и внимания, для того чтобы положить взятую вещь на место, просто не оказывается. В то же время беспорядок сильно дезорганизует внимание, мешает сосредоточиться.

Имейте в виду, что метод поучений и нотаций в данном случае совершенно не годится (ребенку в большинстве случаев действительно не по силам самому поддерживать порядок). Лучше убирать игрушки вместе, при этом поручения, которые даются ребенку, должны быть небольшими по объему, например, «сейчас я расставляю все игрушки, а ты пока собери конструктор в коробку» и т.п.

Постарайтесь свести к минимуму резкие звуки, шум. Не стоит жить на фоне включенного телевизора или радио, громко или напряженно выяснять отношения при ребенке. Любое мероприятие (цирк, гости, поход по магазинам) желательно ограничить по времени, вписать в привычный режим дня.