Гиперактивный ребенок

1. Запомните: Гиперактивность – это диагноз, который должны ставить специалисты. Установите причину плохого поведения ребенка и если врач-невролог ставит диагноз «гиперактивность (СДВГ)», назначает курс лекарств, массаж или особый режим, необходимо соблюдать его рекомендации.
2. Сообщите педагогам о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.
3. Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.
4. С таким ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, т.к. он, будучи очень чувствительным и восприимчивым к настроению и состоянию близких людей, «заражается» эмоциями, как положительными, так и отрицательными.
5. Не превышайте нагрузки, не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие сверстники. Бывает, что такие дети обладают неординарными способностями, и родители, желая их развить, отдают ребенка сразу в несколько секций, «перескакивают» через возрастные группы. Этого делать не следует, т.к. переутомление ведет к ухудшению поведения, к капризам.
6. Друзей не должно быть слишком много.
7.Не допускайте перевозбуждения. Важно строго соблюдать режим до мелочей. Обязателен дневной отдых, ранний отход ко сну на ночь, подвижные игры и прогулки должны сменяться спокойными играми, прием пищи в одно и тоже время и т.д.
8.Старайтесь делать меньше замечаний, лучше отвлеките ребенка. Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту.
9.Чаще хвалите за то, что получается. Хвалите не слишком эмоционально во избежание перевозбуждения.
10.Когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу несколько указаний.
11.Приобщайте ребенка к подвижным и спортивным играм, в которых можно разрядиться от бьющей ключом энергии.
12.Ребенок должен понять цель игры и учиться подчиняться правилам, учиться планировать игру. Желательно занять каким-то видом спорта, доступного по возрасту и темпераменту.
13.Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться и не терять хладнокровие. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у ребенка.
14.Гасите конфликт, в котором замешан Ваш ребенок, уже в самом начале, не ждите бурной развязки.

Удачи вам!