

*Библиотека психологии
для родителей*

**Ваш гиперактивный
ребенок.**

**Младший школьный
возраст.**

Как помочь малышу.

*Санкт-Петербург
2013*

Что необходимо сделать родителям...

1) ОБЕСПЕЧИТЬ ХОРОШИЙ НОЧНОЙ СОН. Чтобы сократить ссоры, касающиеся времени отхода ко сну и обеспечить достаточно продолжительный ночной сон, для вашего ребенка, можно за полчаса до отхода ко сну дать ему стакан молока и кусок курицы. И то и другое богато белком, а также содержит триптофан, помогающий быстрому засыпанию. Затем соблюдайте ритуал перед отходом ко сну:

ВАННА

НЕЖНЫЙ ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ, ТАКОЙ КАК ПОГЛАЖИВАНИЕ СПИНЫ

ЧТЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ

ТЕПЛО, ПО-ДРУЖЕСКИ ПОПРАВЬТЕ ОДЕЯЛО

ВКЛЮЧИТЕ НОЧНИК

ВКЛЮЧИТЬ МАГНИТОФОН, ПРОИГРЫВАЮЩИЙ ЗАПИСАННЫЕ СКАЗКИ ИЛИ ДРУГИЕ ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ СЛУШАТЬ РЕБЕНОК САМОСТОЯТЕЛЬНО.

2) ПОВЕРНУТЬ СТОЛ. Ребенок, легко отвлекающийся, сможет сконцентрировать своё внимание на домашней работе и других занятиях значительно дольше и с большей легкостью, если его стол будет поставлен так, чтобы ребенок смотрел на стену, а не внутрь комнаты или в окно.

3) РАМКА И КОНЦЕНТРАЦИЯ. Вырезать из картона рамку, похожую на рамку для картины и поместить её на «место внимания» на столе ребенка. Сказать ему, чтобы он смотрел внутрь рамки, делая домашнюю работу. Это поможет ему сконцентрироваться.

4) ПОСОВЕТОВАТЬСЯ С УЧИТЕЛЕМ. Если ребенок отвлекается только в школе, в этом может быть вина учителя. Если дело заключается только в этом, организовать встречу с учителем, чтобы обсудить возможные решения этого вопроса.

5) ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОВЕРКУ СЛУХА. Если малыш легко отвлекается, однако не является излишне активным или импульсивным, проверить его слух или способности к восприятию устной информации. Несмотря на то, что он

может слышать вас, вполне возможно, что информация, которую он слышит, недостаточно эффективно достигает его мозга.

6) **ПРОВЕРИТЬ ДОМАШНИЕ ИСТОЧНИКИ СТРЕССА.** Если трудности встречаются только дома, они могут быть реакцией на источники домашних стрессов. Если наблюдается стремление отвлечься или излишнюю активность и импульсивность ребенка, а в семье в это время назревает развод, такое поведение может быть только временным. В этом случае нужно проводить больше времени с ребенком, что даст ему возможность выразить свои чувства по отношению к вам.

7) **СОСТАВИТЬ СПИСОК.** Составить список заданий, которые должен выполнить ребенок, чтобы он сам помечал их и вычеркивал, когда они выполнены, Прикрепить его нужно на видном месте. Если задания не выполняются, спокойно посоветуйте ребенку пойти и проверить список.

8) **ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К РЕБЕНКУ:**

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой - завышенных требований к ребенку;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

9) **ИЗМЕНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МИКРОКЛИМАТ В СЕМЬЕ:**

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

10) ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ И МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.