

Рекомендации для родителей гиперактивных детей

1. Убрать всё лишнее

Чем меньше будет деталей в общем фоне ребёнка, тем лучше.

Такие дети постоянно реагируют на всё, что может их отвлечь, формируются новые модели каждого стимула. Залаяла собака — новый стимул, зачесался палец — ещё один стимул.

✦ В первую очередь очистите визуальный фон. Попробуйте сесть за рабочее место ребёнка и посмотрите, куда падает ваш взгляд. Всё, что хоть немного отвлекает или не относится к занятию — уберите.

2. Чёткие и стабильные правила

✕ Не говорите ребёнку, что ему НЕ нужно делать, скажите, что нужно. Вместо «не шуметь» — «сидеть молча».

Детям важно понимать, какое поведение мы от них ожидаем — эти правила должны быть настолько чёткими, что сам ребёнок может о них рассказать — использовать свою речь как регулятор.

3. Пошаговый план занятия

Это та дорога к цели, которую мы поставили перед ребёнком, то, как мы будем идти — ориентировочная основа действия.

В конце этой дороги должна быть очевидная и понятная для ребёнка цель — «получу звёздочку», «получу поощрение».

4. Чередование видов деятельности

В плане должны быть виды активности, которые не связаны друг с другом.

Если ребёнок читает более 15 минут – это неэффективно.

Лучше всего менять деятельность на двигательную активность, которая тоже должна быть целенаправленной.

5. Постоянный контакт

♾ Чтобы объяснить что-то гиперактивному ребёнку, нужно установить контакт глаза в глаза. На 15 секунд отвлёкся, потерялся, не услышал слово или правило — есть риск уже не вернуть такого ребёнка к занятию, если он не сможет самостоятельно сообразить по контексту.

6. Островок безопасности

Бывает так, что ребёнку, действительно, очень сложно сидеть — это не всегда его прихоть.

□ Сделайте дома островок безопасности, где ребёнок может переключиться и позаниматься своими делами.

Организация островков безопасности требует высокого уровня изобретательности и временных затрат, но даёт очень хорошие результаты.

Педагог-психолог: Мельникова М.О.