

ЛЕТО: ОДИН НА ОДИН С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

Впереди долгожданное лето – время беззаботности и совместного семейного отдыха.

Если на протяжении учебного года половина нагрузки по обучению и воспитанию детей отдана педагогам, то во время летних каникул вся тяжесть воспитания ложится на плечи родителей.

Гиперактивный ребенок не умеет подчиняться правилам, не умеет ждать. Как правило, он не задумывается о своем поведении и искренне удивляется тем последствиям, к которым оно приводит. Неспособность усваивать и выполнять правила ведет к дисциплинарным проступкам. Даже осознавая неправильность своих действий, их вред для других, он не может исправить осуждаемую манеру поведения, так как его импульсивность сильнее возможностей самоконтроля.

Как же справиться со всеми этими неприятностями?

1. Обеспечьте ребенку полноценное лето: плавание, велосипед, игра в мяч. При любой возможности пусть бегает босиком – по траве, по камушкам, по песку: в ступнях находятся точки, активация которых положительно влияет на стабильность умственной активности. Важно также сбалансированное питание и режим дня. Проводите как можно больше активного времени на воздухе.

2. Уберите подальше смартфоны и планшеты: длительный дисбаланс сенсорной и моторной активности, постоянно сменяющиеся мигающие картинки вызывают, при наличии определенных биологических предпосылок, нарушение внимания и общее психомоторное возбуждение.

3. Будьте последовательны в совместном соблюдении правил отдыха и распорядка дня. Проявляйте гибкость и упорство – пусть правил будет сначала немного – главное, чтобы он их выполнял.

4. Постепенно вводите в распорядок дня новые правила. На их выполнение и усвоение гиперактивному ребенку требуется больше времени, чем любому другому. Будьте готовы к этому и терпите. Напоминайте деликатно о последовательности действий. Например: «Сейчас мы обедали, значит, что ты должен сделать?» (убрать посуду со стола).

5. Держите свои эмоции в ровном состоянии, избегайте окриков: «нельзя», «перестань», «прекрати». Лучше введите «стоп-сигнал», например, такой: «если я кладу тебе руку на левое плечо – это значит – остановись, подумай, ты что-то делаешь не так». Этот жест не унижит ребенка прилюдно, даст успокоиться и подумать, что он делает неправильно. Заодно он выучит, где право, а где лево. Ведь у него с этим неважно, не так ли?

6. Предлагайте ребенку не более одного занятия, к следующему он может приступить, закончив первое: например, после рисования сначала убрать альбом и карандаши, а потом бежать гулять. Вообще, старайтесь чередовать умственные виды деятельности с движением.

7. Ограничивайте число товарищей по играм. Постарайтесь сначала организовать деятельность маленькой компании, а потом «отпустить на свободу». Но, отпустив в свободные игры, наблюдайте за выполнением правил – будь то игра, плавание или езда на велосипеде.

8. Предотвращайте взрывы лихорадочной активности ребенка, не допускайте чрезмерности ни в одном занятии: ни в беготне, ни в чтении, ни в игре в «Лего».

9. Выслушивайте рассказы ребенка внимательно, спокойно поправляя речь и пытаясь понять их суть – неумение изложить мысль, даже самую интересную, свойственна детям с СДВГ.

10. Обеспечьте благоприятную атмосферу в семье (согласие, адекватная реакция на поведение ребенка, порядок в доме, время, специально отведенное для общения с ним).