ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА У ВАС ВДОМА. ПОРАДИ БАТЬКАМ.

Гіперактивність у дітей — це поєднання симптомів, пов’язаних із надмірною психічною та моторною активністю. Чіткі межі цього синдрому важко провести, але, зазвичай, вони діагностуєсться у дітей, що відрізняються імпульсивністю та неуважністю. Такі діти часто відволікаються. Їх легко розсмішити або засмутити. Часто для них характерна агресивність. Внаслідок цих особистих особливостей гіперактивним дітям важко концентруватися на конкретних завданнях.

Поради батькам гіперактивних дітей :

1.У своїх відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Дитину потрібно частіше хвалити, ніж сварити. Заохочуйте будь-який прояв доброти і турботи з боку маленького члена сім'ї. Радійте, коли малюк сам знайшов безпечне і цікаве заняття, а після - показав батькам плоди своєї праці (малюнок, саморобку, прибраний одяг на полиці і ін.).

2. Це допоможе зміцнити впевненість дитини у власних силах.

3. Уникайте повторень слів «ні» і «не можна».

4. Говоріть стримано, спокійно і м’яко.

5. Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити. Дитині буде простіше виконувати маленькі дії по черзі, ніж усвідомити одне велике. Недостатньо сказати: «Прибери іграшки». Дитина краще зрозуміє, коли дорослий попросить зібрати фломастери в пенал, фарби - в шухляду, а машинки чи ляльки - в шафу.

6. Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.

7.Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що вимагають концентрації уваги.

8. Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийому їжі, виконання домашніх завдань і сну повинні відповідати цьому розпорядку. Якщо щось з розпорядку неможливо виконати, то дитині слід конструктивно пояснити причину (на вулиці дощ, сьогодні залишимося вдома, але завтра ми обов’язково підемо гуляти).

9.Уникайте, по можливості, скупчень людей. Перебування у великих магазинах, на ринках, у ресторанах, чинить на дитину надмірно стимулюючий вплив. Якщо ви не впевнені, що Ваша дитина зможе витримати такі походи, то не варто його зайвий раз туди вести. Багато що можна придбати онлайн. Користуйтеся можливістю замовити речі в інтернет-магазині дитячого одягу, щоб зайвий раз самому не відчувати стрес.

10. Гіперактивні діти стимулююче впливають один на одного.Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером. Уникайте неспокійних, гучних приятелів. Оберігайте дитину від перевтоми, оскільки це призводить до зниження самоконтролю і наростання гіперактивності. Давайте дитині можливість витрачати надлишкову енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі: тривалі прогуля нки, біг, спортивні заняття.

11.Простір, де знаходиться дитина, має бути безпечним. У дитячій кімнаті або вітальні, де малюк проводить більшу частину часу, не повинні стояти книги, які можуть впасти йому на голову. Потрібно прибрати всі предмети, що можуть розбитися, електричні прилади, міцно прикріпити полиці і шафи.
12.Батьки гіперактивних дітей повинні бути послідовними і завжди дотримуватися своїх обіцянок. Якщо заборона на бігання по квартирі діє в понеділок, то і в інші дні тижня вона теж повинна неухильно діяти. У випадках, коли порядки змінюються, діти перестають відстежувати закономірності і поводяться хаотично.