

Рекомендации для родителей неусидчивых детей

1. Рекомендуется формулировать инструкции четко, ясно, кратко и наглядно. Для того, чтобы ребенок выполнил какое-либо указание или просьбу, они должны быть немногословными (содержать не более десяти слов), иначе ребенок не услышит вас. Родители не должны давать им одновременно несколько заданий, лучше дать те же указания, но по отдельности.
2. Родители должны следить за соблюдением режима дня: четко регулировать время приема пищи, прогулок, игр, домашних занятий, сна.
3. Нужно предоставлять ребенку возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, длительных прогулках, беге.
4. Для коррекции поведения можно использовать, обсудив это с ребенком, систему поощрений и наказаний за хорошее и плохое поведение. Запрещая что-либо, надо помнить: запретов не должно быть много. Запреты должны быть заранее оговорены с ребенком, сформулированы в четкой форме; ребенок должен знать о последствиях нарушения этих запретов. Наказание должно следовать за провинностями сразу, незамедлительно, т.е. быть максимально приближенными по времени к неправильному поведению, иначе оно не будет правильно понято ребенком.
5. Ругать ребенка за непослушание не только бесполезно, но и вредно. В таких случаях ребенка можно только оценивать, то есть давать положительную оценку личности ребенка и отрицательную – его поступкам. (Например, сказать: «Ты хороший мальчик, но сейчас ты поступаешь неправильно, надо вести себя так...»). Ни в коем случае нельзя проводить отрицательное сравнение своего ребенка с другими детьми («Леша хороший, а ты плохой!»).
6. Рекомендуется сократить время просмотра телепередач и компьютерных игр. Для импульсивного ребенка существуют ограничения при просмотре телевизионных передач и длительных занятий на компьютере (чем больше времени он проведет за компьютером, тем выше будет его эмоциональное возбуждение).
7. Необходимо помнить, что завышенные требования и чрезмерные учебные нагрузки ведут к стойкому утомлению ребенка и появлению отвращения к учебе, поэтому рекомендуется щадящий режим обучения (перерывы при выполнении д/з, желательно активные)
8. После того, как ребенок пришел домой, ваше внимание должно быть отдано ему, хотя бы в течение одного часа. За это время ребенок сможет выговориться и поделиться с вами тем, что его беспокоило в течение дня. Необходимо помнить о том, что перед сном (за 2-3 часа) полезно прогуляться, спокойно поговорить с ребенком, выслушать его рассказ. Необходимо регулярно проводить легкий успокаивающий массаж и выполнять упражнения на расслабление с целью снятия избыточного напряжения. Такие дети подвержены страхам. Им необходима ваша поддержка и одобрение.
9. Чаще хвалить, даже за малейшие достижения.
10. Приучайте к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться к предыдущему занятию и довести его до конца.
11. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.



На перила сел верхом,