

Поради та рекомендації практичного психолога батькам щодо взаємин з гіперактивними дітьми.

Гіперактивна дитина потребує постійної батьківської підтримки. Зробити гіперактивну дитину тихою і спокійною – неможливо, тому треба навчитися взаємодіяти і спілкуватися з нею.



- Пам'ятайте, що дитина не винна в тому, що вона гіперактивна. Особливості такої поведінки в кожному конкретному випадку зумовлені певними причинами: проблемами під час вагітності матері, ускладнення під час пологів, психосоціальні причини – стиль виховання в сім'ї.

- У дітей з проявами гіперактивності спостерігаються труднощі з концентрацією уваги і регуляцією поведінки, які спричинені порушеннями процесів гальмування і збудження в корі головного мозку.

- З гіперактивною дитиною спілкуйтесь спокійно, тактовно, з розумінням вислухайте її.

- Навчіться давати інструкції: вони повинні бути короткими, не більше 10 слів. В іншому разі дитина просто «виключиться» і просто не почує Вас.

- У взаєминах з дитиною не допускайте «вседозволеності», інакше дитина буде маніпулювати Вами. Чітко визначіть і обговоріть з дитиною що можна, а що не можна в поведінці дитини вдома і в шкільному закладі.

- Не завищуйте вимог, особливо якщо дитина навчається в школі, щоб не було перевтоми, капризів і відмови від навчання взагалі.

- Заборон має бути не багато, але говоріть чітко, твердо. Бажано, щоб дитина знала, які «санкції» будуть зроблені батьками за порушення поведінки.

- Для підняття самооцінки, віри дитини в свої можливості – хваліть за її успіхи і досягнення, навіть самі незначні.

- У повсякденному спілкуванні з гіперактивними дітьми батьки повинні виключити різкі заперечення словами «ні» і «не можна», тому що такі діти є імпульсивними і зразу ж прореагують на заборону непослухом або вербальною агресією. В цьому випадку треба говорити з дитиною спокійно і стримано, бажано не говорити «ні», а дати можливість вибору для дитини.

Профілактична робота батьків з гіперактивною дитиною

- Домовляйтеся заздалегідь з дитиною про час закінчення ігор, прогулянок. Коли час закінчився, то про це дитині «говорить» не дорослий, а раніше наставлений годинник, кухонний таймер, - це буде сприяти зниженню агресивності у дитини.

- Разом з дитиною визначте систему заохочень і покарань за хорошу і погану поведінку.

- Визначіть систему правил поведінки дитини в класі, вдома. Просіть дитину вголос промовляти ці правила.

«Швидка допомога» при взаємодії батьків з гіперактивною дитиною

1. Переключіть увагу дитини від її капризів.
2. Запропонуйте в даний момент іншу діяльність.
3. Поставте несподіване запитання.
4. Відреагуйте несподіваним для дитини способом, проявіть гумор, скопіюйте поведінку дитини.
5. Не забороняйте певні дії дитини в категоричній формі.
6. Не говоріть наказовим тоном, а просіть (але не підлещуйтесь).
7. Вислухайте те, що хоче сказати дитина (інакше вона не буде чути Вас).
8. Сфотографуйте дитину, або підведіть до дзеркала в той момент, коли вона капризує.
9. Залиште в кімнаті наодинці (якщо це безпечно для здоров'я дитини).
10. Не наполягайте на тому, щоб дитина просила вибачення.
11. Не читайте довгих нотацій (дитина їх не чує).