

Морозова Г. А. инструктор по физической культуре высшей категории  
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска.

Консультация для родителей.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА.

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- \*Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- \*Стройте взаимоотношения с ребенком на доверии и взаимопонимании.
- \*Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.
- \*Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».
- \*Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного).
- \*Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
- \*Не настаивайте на том, чтобы ребенок принес обязательно извинения за проступок.
- \*Выслушайте то, что хочет сказать ребенок.

### *Изменение микроклимата в семье:*

- \*Уделяйте ребенку достаточно внимания.
- \*Проводите досуг всей семьей.
- \*Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

### *Организация режима дня и места для занятия*

- \*Установите четкий распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.
- \*Чаще показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь на посторонние действия.
- \*Оградите от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.
- \*Избегайте по возможности больших скоплений людей.
- \*Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

### *Специальная поведенческая программа:*

- \*Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.

\*Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребенок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.

\*Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.

\*Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.

\*Не давайте поручений, не соответствующих уровню развития, возрасту и способностям.

\*Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.

\*Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.

\*Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.

\*Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность;
- прием «выключенного времени» (скамья штрафников);
- внеочередное дежурство по кухне и т. п.

\*Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).

\*Помните, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции (медико-психолого-педагогической). Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5-10 лет.

### ***Отдыхаем активно!***

Любой семье под силу завести традицию лыжных, пеших или велосипедных прогулок на природе.

Подобные спортивные или туристические выезды не только позволят сменить обстановку, получить новые впечатления, но и придадут семейному досугу определенный ритм, наполнив его здоровьем и энергией. Вы можете взять на вооружение широко распространенный за рубежом принцип семейного отдыха – когда несколько семей объединяются, чтобы вскладчину арендовать в определенный день на определенное время теннисный корт или дорожку для боулинга – так дешевле да и веселее. Кроме того, подобный союз накладывает на его участников вполне определенные обязательства. Зная, что вас ждут, вы

уже не станете «отлынивать» от еженедельных занятий. Таким образом, эпизодические занятия спортом превратятся в привычное семейное хобби. Кстати, такой семейный досуг можно разнообразить еще сильнее, устраивая семейные соревнования – мамы против пап, дети против родителей.....

### ***Неразлучные друзья – взрослые и дети.***

Вряд ли ребенок будет считать папу и маму друзьями, если все функции первого будут сводиться к тому, чтобы отругать за непослушание и выдать деньги на карманные расходы, а второй – одеть и накормить. Но если родители вместе с детьми путешествуют, занимаются спортом, решают бытовые проблемы и готовят праздники, если жизнь семьи полна ярких впечатлений, волнующих событий и творческих открытий – такой семьей дети будут дорожить и гордиться. А в число лучших друзей не забудут включить маму и папу, что не помешает детям уважать своих родителей и слушаться их. И, может быть, не столь важно, какие именно традиции будут у вашей семьи – детские праздники, байдарочные походы, домашние концерты или что-нибудь еще, - главное, чтобы они были. Ведь у семьи, как и у любого «творческого» союза, должно быть свое лицо.

### ***Игра для взрослых и детей.***

Для семейных встреч предлагаем вам правила веселой игры, которая способна заинтересовать и детей, и взрослых. Для начала приготовьте около 10 -15 небольших сувениров: свечек, машинок, куколок, мыло, чупачупсы, и. т. п. – словом, все, что угодно, лишь бы предметы были небольшими. Красиво упакуйте каждый сувенир в подарочную бумагу.

Для игры сложите подарки в центре стола, вокруг которого расположатся гости. Пусть каждый по очереди бросает игральный кубик. Тот, кому выпадет шестерка, берет себе любой подарок.

Когда все подарки будут разобраны, начнется самая волнующая и азартная часть игры. Засеките время и объявите, что, скажем, через 10 минут игра закончится. Теперь каждый, кому выпадает шестерка, может брать любой подарок у любого из игроков. Поверьте, вот тут уже страсти накалятся по-настоящему. А когда время истечет, подарки можно и развернуть. Будет много радости и смеха. И не важно, что кому достанется. В этой игре важен не приз, а азарт.

***Будьте ЗДОРОВЫ и СЧАТЛИВЫ!***