

# Гиперактивный ребенок, или Как уговорить непоседу?

*Рекомендации педагога-психолога родителям*

*Подготовила А. С. Прокофьева,  
педагог-психолог МБУДО «Центр внешкольной работы»*

## Первый шаг – меняем своё поведение

- Твердость и последовательность в воспитании;
- проявление снисхождения к неумышленной подвижности, разговорчивости и непоседливости;
- избегание слов «нет» и «нельзя»;
- выстраивание равной позиции без строгих указов и мягких попустительских слов;
- использование нестандартных способов ответной реакции на поведение ребенка (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
- повторение просьбы несколько раз теми же словами;
- выслушивание ребенка до конца;
- использование зрительного подкрепления.



## Второй шаг – мир в семье

- Совместный досуг всей семьей;
- отсутствие ребенка при выяснении отношений между членами семьи;
- выделение внимания и времени ребенку.

## Третий шаг – строгий контроль режима

- Распишите и оговорите распорядок дня ребенка в выходные дни и будни;
- минимизируйте наличие отвлекающих предметов (тихая комната с минимумом игрушек);

- контролируйте просмотр телевизора и использование компьютера;
- замечайте переутомление ребенка заранее, т.к. оно является пусковым механизмом к гиперактивности.

#### **Четвертый шаг – изменение поведения ребенка**

- Система контроля и вознаграждений: балльная или знаковая система, ведение дневника самоконтроля и достижений.
- Система наказаний: отсутствие физической силы, использование спокойных видов наказания (сидение на месте, стояние в углу).
- Система обязанностей: оговорите с ребенком сферу его обязанностей по дому и повесьте листок с напоминанием на стену (например, убирать кровать по утрам).
- Система просьбы: отстаивайте свою позицию, не разрешайте откладывать обязанности, давайте задания, соответствующие возрасту, они должны быть простыми в одно или два действия.



#### **На что следует обратить внимание:**

Вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

#### **Что можно использовать для эффективного донесения информации?**

- ✓ лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- ✓ запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- ✓ прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель и т.д.);
- ✓ холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
- ✓ внеочередное дежурство по кухне и т.д.

