

Общие рекомендации родителям гиперактивного ребенка и ребенка с ОВЗ

В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает ребенка дома. Родителям стоит задуматься об изменении собственного поведения и характера.

Что же следует делать конкретно? В первую очередь, запомнить, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. *Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение.*



Очень важен и физический контакт с ребенком.

Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником. Родителям следует как можно больше времени проводить с малышом, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе.

Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Из дня в день время приема пищи, сна, выполнения заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово...

Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе в музей, экскурсия в зоопарк, в театр и др.

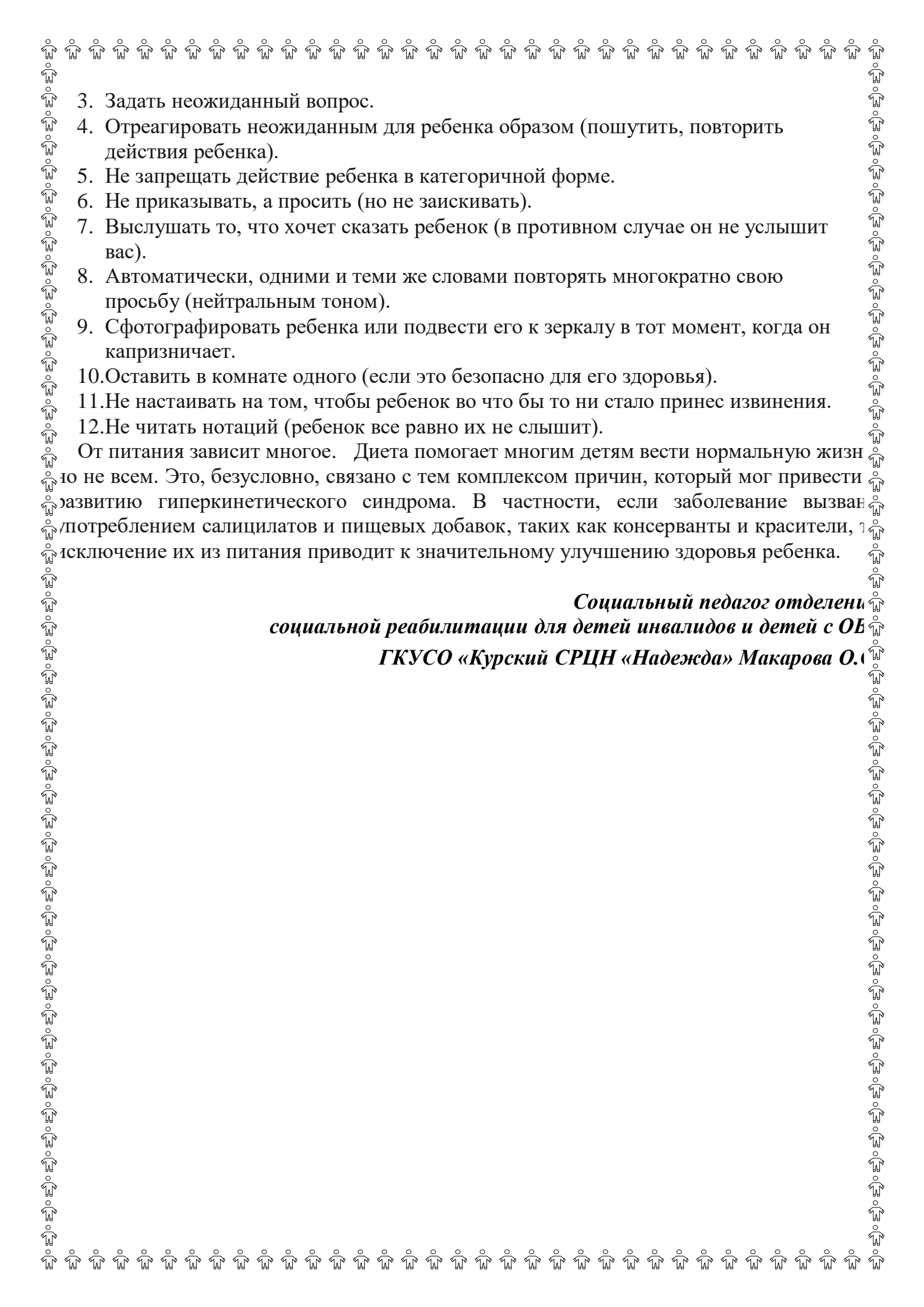
Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей.

Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны.

Как отвлечь ребенка от капризов?

1. Поддерживать дома четкий распорядок дня.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).

- 
3. Задать неожиданный вопрос.
 4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
 5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
 6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
 7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
 8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
 9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
 10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
 11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
 12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

От питания зависит многое. Диета помогает многим детям вести нормальную жизнь, но не всем. Это, безусловно, связано с тем комплексом причин, который мог привести к развитию гиперкинетического синдрома. В частности, если заболевание вызвано употреблением салицилатов и пищевых добавок, таких как консерванты и красители, то исключение их из питания приводит к значительному улучшению здоровья ребенка.

*Социальный педагог отделения
социальной реабилитации для детей инвалидов и детей с ОВ
ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда» Макарова О.А.*