

Рекомендации для родителей гипердинамического ребенка.

Проблема гипердинамического ребенка – процессы возбуждения превалируют над процессами торможения. Работа ретикуляционной системы головного мозга, которая отвечает за сон и бодрствование, возбуждение и торможение у таких детей не совершенна. Поэтому для ее работы необходима максимальная упорядоченность (формирование условного рефлекса). Ребенок нуждается в индивидуальном подходе.

Выполнение домашнего задания – это серьезный труд, работа всех психических процессов ребенка: памяти, внимания, мышления, воображения, речи и ребенок должен через это пройти сам, хотя и с помощью родителей. В чем она заключается?

Индивидуальный подход при выполнении домашнего задания:

1. Организация рабочего места.

2. Щадящий режим дня:

а) чередуйте выполнение сложных и легких заданий, начиная с легких.

б) через каждые 20-30 минут делайте перерывы на 10-15 минут;

в) не начинайте выполнение уроков сразу после школы. Необходимо отдохнуть, погулять на свежем воздухе.

г) садиться за уроки желательно в одно и то же время, что со временем дисциплинирует ребенка. Определите время наибольшей работоспособности ребенка для выполнения домашнего задания.

3. У гиперактивного ребенка могут быть **«плохие» и «хорошие» периоды** настроения и работоспособности. Учитывайте их при выполнении домашнего задания, а так же при поощрении и наказании ребенка.

Если ребенок в плохом настроении сообщите ему свои переживания по этому поводу и оставьте его в покое, не нервничайте, не дергайте его по пустякам.

Вы можете сказать ему: «Сегодня тебе не дается, попробуем завтра». «Сегодня ты возбужден, отдохни, погуляй и начнем заниматься».

Со временем он сам научится контролировать и понимать свое эмоциональное состояние и будет говорить Вам об этом.

4. Если что-то из домашнего задания не дается ребенку вечером, при этом он явно нервничает, переживает, капризничает, впадает в истерику – **отложите задание на утро**. Как правило, утром за полчаса он сделает все отложенное. Не забывайте «Утро вечера мудренее».

5. В общении с ребенком **исходите из его индивидуальных особенностей**, а не из Ваших собственных представлений о том, что правильно, а что нет. Сломать ребенка проще, чем восстановить его эмоциональное равновесие. Последствия могут быть роковыми как для его здоровья, так и для Ваших с ним отношений.

6. При выполнении домашних заданий поначалу придется «сидеть» с ребенком, так как у него еще не сформирована произвольность внимания, дисциплинированность. Он часто отвлекается, переспрашивает, буквально «ерзает» на стуле.

Не давайте ребенку отвлекаться. Речь идет не об окриках и одергиваниях, а **тактично, спокойно** возвращать его к теме выполняемого задания.

Примерные реплики родителей:

- «Итак, в задаче сказано...»

- «Ты остановился на строчке...»

- «Еще раз взгляни на эту картинку...»

- «Вспомни, что же здесь нужно сделать?»

- «Давай вернемся к нашему заданию...»

- «Я уверена, что ты быстро справишься с этим заданием. Не торопись, будь внимательным...»

7. Единственное, что Вы можете себе позволить – **разрешить ребенку самостоятельно выполнять то задание, которое он особенно любит и у него хорошо**

получается. Писать такой ребенок не любит, почерк корявый, так как не развита мелкая моторика. Необходимо контролировать ребенка, иначе в его тетрадях наступит хаос, что будет расстраивать его, снижать самооценку, и без того, как правило, невысокую («У меня никогда ничего не получается!»), что приводит к снижению интереса к обучению. Большинство детей это прекрасно понимают и напрямую говорят об этом.

Примерные реплики: Родитель – «Пока с ним сижу, пишет хорошо, выводит каждую букву, стоит отойти – все шиворот на выворот. Сплошные ошибки». Ребенок – «Мама посиди со мной. У меня так красивее получается».

8. Правильная последовательность выполнения заданий. **Начинайте с легких, переходя к сложным.** Столкнувшись сразу с трудным для ребенка заданием, он «опускает руки» и теряет и без того невысокую сосредоточенность и готовность к работе.

Далее переходите к сложным заданиям, достигая их максимального уровня сложности для ребенка, примерно к середине занятий. В это время сосредоточенность ребенка на процессе достигает своего максимума, он работает в полную силу (примерно 20 минут).

Далее внимание и работоспособность идет на спад. Необходимо предлагать более легкие задания, либо предложить ребенку отдых. Заканчивать нужно опять чем-нибудь легким. Тогда у ребенка остается ощущение успешности всего занятия в целом.

9. **Не забудьте похвалить своего ребенка.** Ваша эмоциональная поддержка так ему необходима!

Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний. Он с детства привык к окрикам и практически не обращает на них внимание, а порой сам говорит: «Я шило. Я не могу сидеть на месте».

В связи с этим страдает его самооценка, поэтому надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная. Если взрослый хочет похвалить ребенка за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность, лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

Если взрослый хочет добиться того, чтобы его гиперактивный ребенок выполнял **указания, просьбы**, надо научиться давать инструкции **для него**. Указания должны быть немногословными, и содержать не более 10 слов. В противном случае, ребенок просто “выключится” и не услышит вас. Гиперактивные дети, в силу своей импульсивности, не могут долго ждать. Поэтому все поощрения, обещанные ребенку взрослыми, надо предоставлять им сразу.

Рекомендации для родителей гиподинамического ребенка.

Проблема гиподинамического ребенка – слабость процессов возбуждения, слабая стимуляция, поступающая из центральной нервной системы. Работа ретикуляционной системы головного мозга, которая отвечает за сон и бодрствование, возбуждение и торможение у таких детей не совершенна. Такие дети отличаются консерватизмом – для них важно, чтобы его вещи были на своем месте. Все новое, неожиданное, быстро меняющееся его шокирует, еще больше тормозит. Ребенок крайне редко (или в виде исключения) проявляет сам инициативу. Такой ребенок не столько «не хочет», сколько «не может» проявить ее. Слишком малы резервы «непроснувшейся» нервной системы. Ребенок нуждается в индивидуальном подходе.

Выполнение домашнего задания – это серьезный труд, работа всех психических процессов ребенка: памяти, внимания, мышления, воображения, речи и ребенок должен через это пройти сам, хотя и с помощью родителей. В чем она заключается?

Индивидуальный подход при выполнении домашнего задания:

1. Организация рабочего места.

2. Щадящий режим дня:

а) чередуйте выполнение сложных и легких заданий, начиная с легких.

б) через каждые 20-30 минут делайте перерывы на 10-15 минут;

в) не начинайте выполнение уроков сразу после школы. Необходимо отдохнуть, погулять на свежем воздухе.

г) садиться за уроки желательно в одно и то же время, что со временем дисциплинирует ребенка. Определите время наибольшей работоспособности ребенка для выполнения домашнего задания.

3. Правильная последовательность выполнения заданий:

а) **Начинайте с легких, переходя к сложным.** Для таких детей необходима временная раскочка, поэтому выполнение домашнего задания нужно начинать с легких заданий. Столкнувшись сразу с трудным для ребенка заданием, он «опускает руки» и теряет и без того невысокую сосредоточенность и готовность к работе.

Далее переходите к сложным заданиям, достигая их максимального уровня сложности для ребенка, примерно к середине занятий. В это время сосредоточенность ребенка на процессе достигает своего максимума, он работает в полную силу (примерно 20 минут).

Далее внимание и работоспособность идет на спад. Необходимо предлагать более легкие задания, либо предложить ребенку отдых. Заканчивать нужно опять чем-нибудь легким. Тогда у ребенка остается ощущение успешности всего занятия в целом.

б) **Не следует торопить ребенка**, что вызывает у него дополнительную тревожность.

4. Ребенок нуждается в ежедневных и регулярных занятиях с учетом его низкого темпа работы. При выполнении домашних заданий поначалу придется «сидеть» с ребенком, так как у него еще не сформирована произвольность внимания. Он часто «уходит в себя», отвлекаясь от задания. Необходимо «возвращать» его обратно, привлекать. **Помните**, слегка отсутствующий вид вовсе не означает равнодушие, а всего лишь особенность функционирования его нервной системы. **Главное не требовать от него немедленной реакции.**

5. Необходимо много разговаривать с ребенком, что повышает его словарный запас, даже если он не участвует в разговоре. Будьте уверены – ребенок Вас внимательно слушает.

6. **Не забудьте похвалить своего ребенка.** Ваша эмоциональная поддержка так ему необходима! Ребенок очень чувствителен и уязвим. Его больно ранят и задевают все высказывания о нем оценки (даже если он на них не реагирует).