

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

1. Отвлечь ребенка от его капризов.
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.
4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие 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)

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т. д.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймёр, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.
5. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЕСКИВАНИЯ) ГНЕВА

1. Громко спеть любимую песню.
2. Прометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подраться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Погоняться за кошкой (собакой).
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
16. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Сломать несколько игрушек.
20. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
21. Стучать карандашом по парте
22. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
23. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать его.

Владимир Леви

НАКАЗЫВАЯ, ПОДУМАЙ: "ЗАЧЕМ?!"

Семь правил для всех

1. Наказание **не должно вредить ЗДОРОВЬЮ** - ни физическому, ни психическому. Более того, по идее, наказание должно быть полезным, не так ли? Никто не спорит. Однако наказывающий забывает подумать ...

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, - НЕ наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. **Никакой «профилактики»**, никаких наказаний «на всякий случай»!

3. **За один раз - одно.** Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не по одному - за каждый. Салат из наказаний - блюдо не для детской души!

4. **Срок давности.** Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные, чересчур последовательные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения. Риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности не так страшен, как риск задержки душевного развития.

5. **Наказан - прощен.** Инцидент исчерпан, страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

6. **Без унижения.** Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!

7. Ребёнок **не должен бояться наказания.** Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, **а нашего огорчения** ... Наказание не за счет любви, что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды. При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь.

Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	• слушайте своего ребенка • проводите вместе с ним как можно больше времени • делитесь с ним своим опытом • рассказывайте ему о своем детстве, поступках, победах и неудачах • если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое внимание каждому из них в отдельности
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия	• отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно) • старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения
№ 3	Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии	• говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: • «я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» • «дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»
№ 4	В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить	• примите теплую ванну, душ • выпейте чаю • позвоните друзьям • сделайте «успокаивающую» маску для лица • просто расслабьтесь, лежа на диване • послушайте любимую музыку
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые	• не давайте ребенку играть с теми вещами, которыми Вы очень дорожите

	могут вызвать Ваш гнев	• не позволяйте выводить Вас из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией
№ 6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	• изучайте силы и возможности Вашего ребенка • если вам предстоит первый визит (к врачу, в детский сад, к психологу и т.д.), отрепетируйте все заранее • если Ваш ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.

Литература для чтения по теме:

Е.К.Лютова, Г.Б. Моница " Тренинг эффективного взаимодействия с детьми".
- Речь, 2005г.