

ПОШАГОВАЯ МОДЕЛЬ ПОДДЕРЖКИ ПОДВИЖНОГО РЕБЕНКА (И. П. Брызгунов)

1. Ежедневно ставьте перед ребенком конкретную цель, которую он должен реализовать. Формулируйте цель четко и кратко.

2. Заранее продумывайте формы поощрения, которыми будете стимулировать усилия ребенка по достижению цели. Они могут быть как моральными, так и материальными, но не злоупотребляйте последними.

3. По истечении дня вместе с ребенком проанализируйте его поведение, оцените степень достижения цели, но не его личностные особенности.

4. Старайтесь хотя бы в течение месяца фиксировать изменения, которые происходят в поведении ребенка, описывая их в конкретных проявлениях.

Эта модель призвана помочь вам в систематизации жизни ребенка, ее рациональной организации.

5. Старайтесь приучить ребенка к выполнению режима дня и четкому распорядку.

6. Очень подвижному ребенку необходимо выплескивать избыток своей энергии, поэтому физические упражнения аэробного характера, упражнения на дыхание помогут ему концентрировать свое внимание, увеличат выносливость и работу сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется также использование подвижных игр с эмоциональным компонентом.

7. Давая инструкции очень подвижному ребенку, необходимо помнить, что в ней должно содержаться не более 10 слов. Нельзя просить ребенка одновременно сделать сразу несколько дел (убрать книги, почистить зубы, умыться), так как ребенок их просто не запомнит. Лучше давать задание последовательно, когда предыдущее уже выполнено.

8. Система ограничений и запретов должна быть четкой и неукоснительно выполняемой, количество запретов сведите до минимума (основа этих запретов – безопасность и здоровье ребенка). Необходимо помнить, что кроме запретов должны быть продуманы и санкции на случай нарушения запретов. Избегайте применение физических мер наказания.

9. Учите ребенка проговаривать свои действия, выстраивать последовательную цепочку действий для достижения результата и их выполнения.

10. Устраивайте минутки активного отдыха во время выполнения домашнего задания. Помните, что эти ребята не способны удерживать внимание продолжительное время, особенно, если деятельность монотонна.

11. Учите ребенка общаться с другими детьми, поощряйте позитивное, бесконфликтное общение.

В а р и а н т ы реагирования на повышенную активность вашего ребенка:

- а) задать неожиданный вопрос ребенку;
- б) переключить его на другую деятельность;
- в) предложить на выбор сделать что-то;
- г) неожиданно отреагировать на поведение ребенка (шутка, повтор его действий);
- д) обратиться с просьбой;
- е) оставить ребенка в покое на некоторое время (если это безопасно для его здоровья);
- ж) подвести ребенка к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- з) выслушать то, что хочет сказать ребенок, а то он вас не услышит.

По материалам «Психологическая поддержка в условиях модернизации образования», издательство «Учитель».