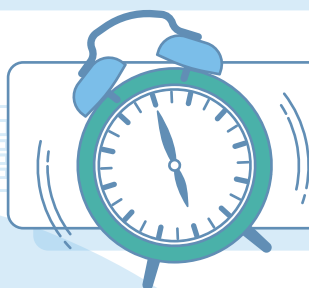
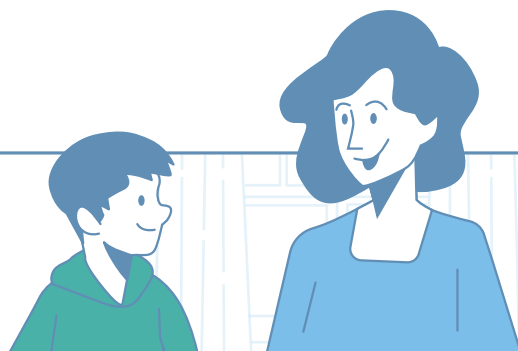


Рекомендации по общению с невнимательным и/или гиперактивным ребёнком.

Как обращаться к ребёнку и доносить до него необходимую информацию?

Привлеките внимание ребёнка.

Добейтесь общения лицом к лицу с ребёнком и прямого зрительного контакта. Так вы сосредоточите внимание ребёнка на себе. Иначе, ребёнок может не воспринять всю информацию целиком, или отвлечься на другие дела.

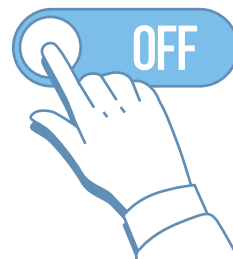


Используйте заранее оговоренный с ребёнком сигнал о начале дела, например, прикосновение или сигнал будильника.

Физический контакт поможет привлечь и удержать внимание ребёнка. Например, можно аккуратно повернуть лицо ребёнка к себе и посмотреть в глаза, затем начать говорить.



Не пытайтесь конкурировать с телевизором, видеоиграми или другими гаджетами за внимание ребёнка. Проверьте, что ребёнок не отвлекается на телевизор или гаджеты, **сначала выключите звук или поставьте игру на паузу, добейтесь внимания ребёнка, затем говорите.**



Присоединяйтесь к тысячам родителей в нашем Instagram-канале!

@neurofitness_moscow

Давайте эффективные инструкции.

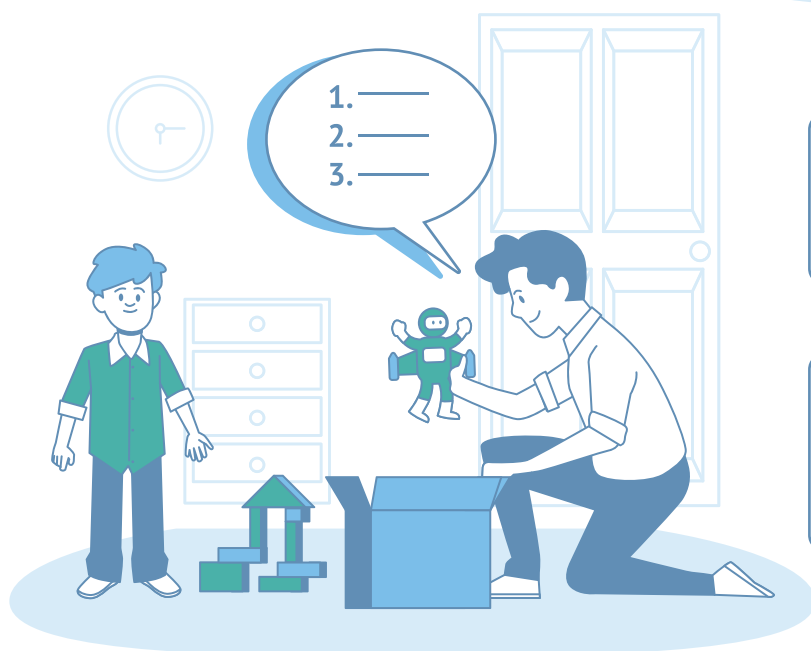
Формулируйте инструкции кратко и по делу.

Избегайте ненужных разъяснений, дополнений и уточнений. **Используйте как можно меньше слов** — лишь необходимые. Например: «Пожалуйста, подойди к столу сейчас» вместо «**скорее уже заканчивай играть и иди есть кашу, все тебя ждут**» (основной посыл теряется среди дополнительных слов и смыслов).



Разделите задание на простые шаги.

Например, вместо «Иди, уберись у себя в комнате» используйте пошаговый план: «Собери игрушки в коробку» — «Поставь книги на полку» — «Намочи тряпку» — «Выжми тряпку» — «Вытри пыль со стола» и т.п.



Называйте шаги по одному друг за другом. Избегайте перечисления нескольких инструкций за один раз.

Сделайте сначала сами то, о чём хотите попросить ребёнка. Показывайте, проговаривая шаги. Затем сделайте вместе с ребёнком.



Присоединяйтесь к тысячам родителей в нашем Instagram-канале!

@neurofitness_moscow

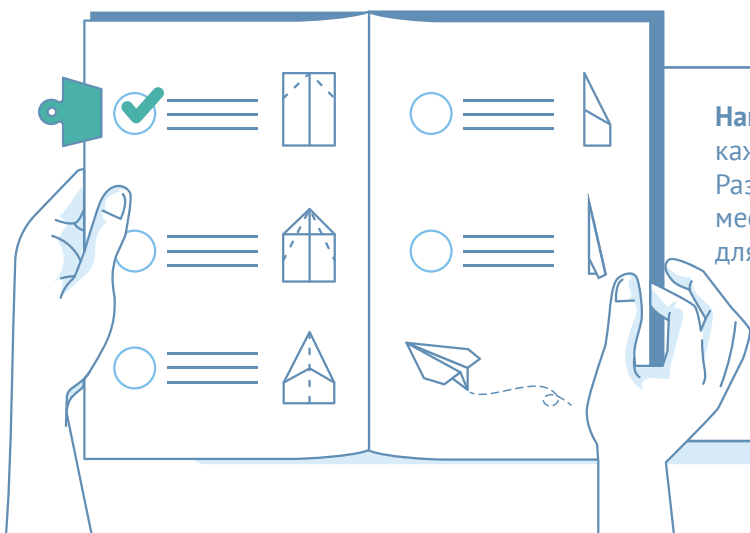
Сформулируйте конкретную задачу и обозначьте ожидаемый результат действия. Избегайте расплывчатых формулировок с множеством возможных интерпретаций. Скажите «надень куртку и ботинки» вместо «одевайся» или «почисти зубы, умой лицо с мылом и вытри полотенцем» вместо «умойся».



?

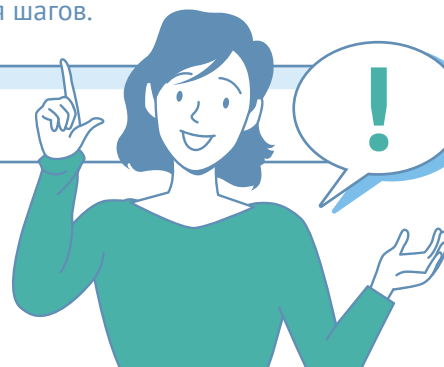
==

Всегда проверяйте понимание инструкции. Попросите ребёнка повторить вслух, что ему нужно сделать. **Повторите задание, если нужно.**



Напишите план инструкции, изобразите каждый шаг в правильной последовательности. Разместите инструкцию в видимом для ребёнка месте. Подберите легко узнаваемый рисунок для каждого шага задачи. Вместе с ребёнком отмечайте галочкой выполненный шаг или прикрепите прищепку сбоку к листу и перемещайте ее вниз по мере выполнения шагов.

Используйте побудительные предложения вместо вопросов. Например, вместо «ты идёшь завтракать?» или «когда ты, наконец, соберёшь игрушки?», скажите «иди завтракать», или «собери игрушки сейчас».



Присоединяйтесь к тысячам родителей в нашем Instagram-канале!

@neurofitness_moscow

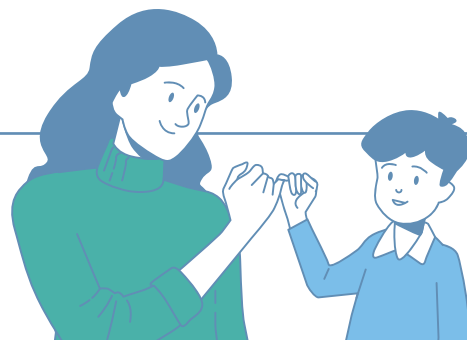


Рассказывайте ребёнку как правильно действовать в ситуации, вместо инструкций с «не» (запрещающие какие-либо действия), когда это возможно. Например лучше сказать «повесь мокрое полотенце на крючок», чем **«не оставляй мокрое полотенце на полу»** или «почитай и пойдёшь гулять» вместо **«если не считаешь, то не пойдёшь гулять»**.

Важно!

Похвалите ребёнка сразу за верно выполненное задание.

Например: «Спасибо за помощь!», «Замечательно, что ты сделал все сразу именно так, как мы тебя просили!», «Здорово, что ты вспомнила об этом сама и сделала задание до конца!» и т.п.



Используйте похвалу, ориентированную на результат «это правильный способ сделать это!», или на процесс «я вижу, что ты очень старался!», не стоит использовать похвалу, оценивающую личность ребёнка **«молодец», «какой хороший мальчик»**.

Сделайте задания для ребёнка более интересными, превратив их в игру. Выполнения заданий на время может служить дополнительной мотивацией. Например: «Давай проверим, успеешь ли ты собрать все игрушки в коробку/надеть ботинки – застегнуть рубашку за минуту, поехали!».

Авторы:

Бакумова А.Д. (нейропсихолог)

Фомина К.А. (нейропсихолог)