

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

В домашней программе коррекции детей с СДВГ должен преобладать **поведенческий аспект**:

1. *Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:*

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что поступки ребенка не являются умышленными;
- не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);
- повторяйте свою просьбу автоматически одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

1. *Изменение психологического микроклимата в семье:*

- уделяйте ребенку достаточно эмоционального внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

1. *Организация режима дня и места для занятий:*

- установите твердый распорядок дня для ребенка и для всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. *Специальная поведенческая программа:*

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в течение определенного времени (5-10 минут) в специально отведенном месте (кресло, стул) после совершения поступка. Не наказывайте ребенка лишением прогулки или еды;
- чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

- составьте список обязанностей ребенка и повесьте листок на стену, подпишите двусторонний договор (ребенок-родители) на определенные виды работ;
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
- постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- расскажите гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

Родителям нужно помнить, что:

- Вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия» и прощения. В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями.
- Невозможно добиться исчезновения СДВГ за несколько месяцев и даже за несколько лет. Причем признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни.