### Рекомендации родителям

Какие же рекомендации можно дать родителям гиперактивного ребенка и тем самым помочь им в процессе его воспитания?

***Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.***

* Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
* Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
* Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

***Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.***

* Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию"). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
* Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
* Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

***Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.***

 И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

**Практические рекомендации родителям гиперактивного ребёнка**

Практические рекомендации родителям гиперактивно­го ребенка. В домашней программе коррекции детей с синд­ромом дефицита внимания и гиперактивности должен пре­обладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

* проявляйте достаточно твердости и последовательно­сти в воспитании;
* помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
* контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
* не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
* стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
* избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
* реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
* повторяйте свою просьбу 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.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

— уделяйте ребенку достаточно внимания;

* проводите досуг всей семьей;
* не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

* установите твердый распорядок дня для ребенка и 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;
* организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

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 определенном месте после совершения поступка;
* 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 его на стену, подпишите соглашение 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;
* объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гипер­активный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита вни­мания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

* лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
* запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
* прием «выключенного времени» (изоляция, угол, ска­мья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
* чернильная точка на запястье ребенка («черная мет­ка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников»;
* холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;

— внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выгово­рами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

 —если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жиз­ни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;

* если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответ­ственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяс­нится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели.
В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им реше­ние несет только он сам;
* если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно тре­бовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуж­дена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных по­купок, это обязательно окажет свое воспитательное воздей­ствие.
* если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следу­ющий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необхо­димо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «при­нятия». 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.

Помните, что невозможно добиться исчезновения ги­перактивности, импульсивности и невнимательности за не­сколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсив­ность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрос­лой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперак­тивности — это патология, требующая своевременной ди­агностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5— 10 лет.