

Рекомендации для родителей гиперактивных детей

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 поступки ребенка не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку реактивных 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 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.

2.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 гиперактивного ребенка 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 гиперактивный ребенок воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям;

-составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;

-воспитывайте в ребенке 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:

-Невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Коррекционный процесс очень длителен и требует терпения.

-Признаки гиперактивности исчезнут по мере взросления ребенка, а импульсивность и дефицит внимания сохранятся и во взрослой жизни;

-Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: медицинской (неврологической, психиатрической), психологической и педагогической. Успешная коррекция гиперактивного ребенка возможна до 5-9 лет.