###### 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.