

## 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 приобретая 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 лишиться 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.