

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;

— давайте ребенку только поручения, соответствующие 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 его проблемы и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные (словесные) 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 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** (обращать внимание на ребенка тогда, когда он ведет себя хорошо, отмечать, что вам нравится такое его поведение). 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.

Игнорируйте истерические реакции. Хвалите позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения. Не стремитесь угодить. Не обращайтесь постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно). Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки, в том числе за помощь по дому, за выполнение уроков. Не попадайте под влияние и не позволяйте манипулировать собой. Не критикуйте личность в целом, а только поступки. Не делайте замечания постоянно. Пусть эмоции будут проявляться бурно, но не грубо, в рамках дозволенного. Усиьте систему поощрений и наказаний (наказание – неподвижностью), такое наказание он запомнит. Если ребёнок осознал проступок, то с ним беседуют, беседа должна быть запоминающейся. Требования всех членов семьи должны быть едины.

Ужесточите режим. Пресекайте бесцельное времяпровождение. Не позволяйте выполнять другое дело, пока не доделает до конца первое. Контроль не должен быть постоянным. Чётко ориентируйте в понятиях «хорошо», «плохо», «надо». Повышайте самооценку ребенка, уверенность в себе.