

**Памятка для родителей по воспитанию детей
с синдромом дефицита внимания
(гиперактивностью)**

Уважаемые родители!

Все мы разные, так же и наши детки, но всем нам жить в социуме, поэтому наша задача подготовить детей к самостоятельной жизни в обществе, к дружескому общению со сверстниками!!!

Для этого надо грамотно подойти к решению данной задачи, прислушаться к совету психологов!

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребенка).
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтоб он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.

Избегайте беспокойных шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию.

Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т. к. эти виды спорта травматичны).

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

О наказаниях детей

Почему наказания являются практически неотъемлемой частью воспитания, универсальной для всех времен и народов? Дело, конечно, не в такой странной традиции родителей всего мира, а в том, что все дети обладают одним схожим качеством. Буквально с годовалого возраста, как только начинают уверенно стоять на ногах, они стремятся проявить самостоятельность во всем.

По мере взросления тяга эта только увеличивается – и это абсолютно нормально. В том, что дети хотят большей независимости от взрослых, и заложена основа их развития. Но поступки, которые они совершают при поиске границ самостоятельности, далеко не всегда могут нас радовать. Более того, иногда они совершенно выходят за рамки дозволенного в обществе или нашей отдельно взятой семьи.

Наказания – это, по сути, и есть определение этих рамок ограничения для ребенка в принятии решений. Однако оправданы они только в том случае, если все другие воспитательные меры не имели успеха.

Правила проведения

Многих родителей волнует вопрос – как именно наказывать детей? Что именно можно сделать, чтобы ребенок понял – то, что он делает, является недопустимым?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. Считается, что можно запретить в качестве наказания какое-то занятие, которое нравится ребенку. Например, поход в кино или компьютерные игры. Но сказать, что для всех это будет действенной мерой, нельзя. Все зависит от характера, возраста и уже сложившихся отношений в семье.

Можно ли бить ребенка?

По этому поводу тоже есть разные мнения. Сами дети не оценивают это наказание как самое ужасное (под словом «бить» имеется в виду чувствительное, но не сильное рукоприкладство, а не нанесение телесных повреждений). Более того, оно позволяет им сбросить с себя чувство вины и даже обидеться на родителей.

Что действительно недопустимо в качестве наказания – бойкот и отвержение: «Ты больше мне не сын!», «То, что сделал, настолько ужасно, что я буду помнить об этом всегда и никогда тебя не прощу!» Вот это слишком жестоко по отношению к ребенку любого возраста – насколько бы ужасен ни был его поступок.

За что?

За что именно наказывать – тоже важный вопрос. Вы уверены, что проступок стоил принятия таких мер? И не бывает ли так, что, наказывая ребенка, вы просто проявляете раздражение? Может, сам ребенок и не имеет никакого отношения к вашему состоянию, а вас просто выводят из себя конфликты на работе, неважное самочувствие, неудачный день, а сын или дочь просто попадает под горячую руку?

Применять наказания можно только после того, как вы неоднократно объяснили правила поведения и уверены, что ребенок их понял. И, конечно, он должен знать, за что его наказывают.

Позаботьтесь сами о том, чтобы количество наказаний сводилось к минимуму. Старайтесь предусмотреть возможные проступки и обратить внимание ребенка на это. «Ты можешь забыть, что нужно вернуться домой в девять, так что давай я тебе позвоню», – такой договор вполне возможен с подростком, так как в этом возрасте общение с друзьями становится невероятно значимым.

И, конечно, не стоит провоцировать ребенка на поступки, которые потом потребуют наказания. Если вы оставляете 13-летнего сына одного на неделю и при этом разрешаете пригласить друга – не стоит ругать его потом за беспорядок. Радуйтесь, что не произошло ничего более неприятного.

Очень часто наказания бывают абсолютно бессмысленными. Например, в случаях, когда наказывается поведение, разрешенное взрослым. Когда родители сами приходят домой, во сколько хотят, и при этом не отчитываются ни перед кем, наказывать ребенка за опоздание с улицы можно сколько угодно – он все равно будет вести себя так же, как взрослые.

Будьте осторожны!

Наказания могут привести к хорошим результатам, если в воспитательной системе семьи они занимают незначительное место, бывают действительно заслуженными и при этом не отнимают у ребенка ощущения, что его любят и желают ему добра. В других случаях наказания могут только отрицательно повлиять на развитие детей и на отношения в семье.

Постоянные наказания за малейшие проступки, как и вообще излишняя строгость в воспитании, приводят к зависимости, несамостоятельности и неумению принимать решения. Такие люди даже во взрослом возрасте стараются избегать неудач и мало проявляют активность в чем бы то ни было. А с такими установками достичь

успеха очень трудно. Так что подумайте, так ли важно для вас, чтобы ребенок был послушным.

В подростковом возрасте результатом строгих наказаний может быть самый настоящий бунт. Причем бывает это и у детей, которые до того боялись, что называется, слово сказать.

«В тихом омуте черти водятся», – говорят окружающие в этом случае. Но, на самом деле, просто наступил предел терпения, который бывает не только у взрослых.

Чем больше наказаний, тем сложнее строить теплые доверительные отношения. Да, ребенок может быть послушным, может не повторить свою ошибку, но, если при этом он руководствуется страхом, – мы не можем быть уверены в его психологическом благополучии.

Строгость приводит к тому, что люди начинают врать, причем касается это и детей, и взрослых. Ведь не остается выбора: если никакие объяснения не принимаются, приходится обманывать, чтобы избежать наказания.

Особые переживания

Часто от наказаний страдают и сами взрослые. Прежде всего от чувства вины перед ребенком и жалости, которые возникают сразу после свершившегося «возмездия». К таким угрызениям совести склонны родители, которые сами по характеру очень впечатлительны и ранимы. Они долго помнят неприятности такого рода из своего детства и считают, что их ребенок страдает не меньше. Изменить эти переживания существенно вряд ли возможно – как и любые другие особенности характера. Но не позволяйте эмоциям управлять своим поведением. Дети быстро понимают, как воздействовать на взрослых, – и с каждым разом такие ситуации будут становиться еще сложнее. Доброта и мягкость тоже не идут на пользу, если они переходят все разумные границы.

Восстановление мира

По какому бы поводу ни состоялось наказание, необходимо как можно скорее восстановить мир в семье. Ничего страшного, если вы и возьмете на себя эту миссию – подойдите к ребенку, поговорите... Можно просто так, о чем-то, не относящемся к недавнему событию.

Если вы не сдержались и накричали на ребенка, то стоит извиниться. Вы не упадете в его глазах – совсем наоборот, ведь только действительно умные, справедливые люди могут извиняться. Объясните, почему вас так возмутил поступок, почему вы так выжили из себя. Больше старайтесь говорить о своих чувствах, а не о поступке, который уже совершен. Не стоит постоянно напоминать ребенку о его промахах. Напротив, стоит проявлять доверие и в следующий раз.

Демонстрируйте ребенку свою любовь, не зависящую ни от чего. Это главное условие воспитания и залог того, что ребенок будет стремиться быть лучше.

