**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 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.
1. ***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 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 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 невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Причем признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются 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 5-9 лет.