

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- ✓ проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- ✓ помните, что поступки ребенка не всегда 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 спокойно 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 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;
- ✓ по возможности избегайте больших скоплений людей;
- ✓ помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

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 хватайте 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 своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
- ✓ не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
- ✓ постепенно расширяйте круг обязанностей, 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 для него 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 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, просмотр телепередач;
 - прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель);
 - чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на скамейке штрафников;
 - удержание в «железных объятиях» (холдинг);
 - 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. Общественное осуждение в семье 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 ребенка родителями. 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—10 лет.

