

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 скопления людей;
- -помните, что переутомление способствует 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 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, стульчик-плохого настроения, домашний арест, досрочное отправление в постель);

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.

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- 6 лет.