

## **Практические рекомендации родителям детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).**

В домашней программе коррекции детей и подростков с СДВГ 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 или подростка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку или подростку категоричных указаний, избегайте говорить «нет» и «нельзя»;
- реагируйте на действия ребенка, подростка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок или подросток обязательно принес извинения за проступок;
- всегда выслушивайте то, что он хочет сказать.

### ***2. Изменение психологического микроклимата в семье:***

- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

### ***3. Организация режима дня и места для занятий:***

- установите твердый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания (не говорите по телефону, не делайте многочисленные замечания);
- оградите гиперактивного ребёнка или подростка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач (только 1-1,5 часа в день);
- по возможности избегайте больших скоплений 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 систему, завести дневник самоконтроля);
- не прибегайте к физическому наказанию (если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка);
- чаще хвалите ребенка, подростка (порог чувствительности к отрицательным стимулам у них очень низок дети и подростки с СДВГ не воспринимают выговоры, однако, чувствительны к поощрениям);

- не давайте детям поручений, не соответствующих их уровню развития, возрасту и особенностям;
  - помните, что вербальные средства (убеждения, призывы, беседы) редко оказываются результативными;
  - помните, что для ребенка и подростка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело» (лишение удовольствия, лакомства; запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры);
  - используйте прием «выключенного времени» (изоляция, домашний арест, досрочное отправление в постель);
  - применяйте при необходимости холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
  - полезным может стать, например, внеочередное дежурство по кухне.
- Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения детей и подростков с СДВГ большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения и игнорировании нежелательного. Помните, что невозможно добиться исчезновения СДВГ за несколько месяцев и даже за несколько лет.