

- Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.
- Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть.
- 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; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.
- Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям
  - Оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телефона, телевизионных передач.
  - Избегайте, по возможности, больших скоплений людей

## Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) характеризуется двумя компонентами: невнимательностью и гиперактивностью



Прежде всего, помните, гиперактивность ребенка в данном случае – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением; наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка, а скорее ухудшат его

### **Невнимательность:**

С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр  
Часто допускает ошибки из-за небрежности  
Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь  
Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца  
Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания  
Избегает задания, требующие длительной концентрации  
Часто теряет свои вещи  
Легко отвлекается на посторонние стимулы  
Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях

### **Гиперактивность:**

Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теревит в руках  
Часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте  
Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегают, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.  
Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо.  
Часто бывает болтливым  
Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца  
Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях  
Часто на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места  
Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы  
Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор»

## **СОВЕТЫ:**



- Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
- Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку.
- Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
- Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности.
- Чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь.
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания