



## Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он это заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка ещё больше).
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Для таких детей, очень важен режим.
8. Избегайте по возможности скопление людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не бокс или борьба, т.к. эти виды спорта травматичны).
12. Уделяйте больше внимания ребёнку, играйте вместе, разговаривайте.
13. Учить выражать гнев конструктивно. Можете проговорить с ребёнком: - я знаю, ты сейчас расстроился, злишься, потому что... Способы выражения гнева (побить подушку, смять лист бумаги и бросать его, покричать в пустой стакан, попрыгать, слепить из пластилина фигуру и разломать её и т.п).
13. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных методов.



## Ошибки, которые допускают родители при воспитании гиперактивных детей.

Содержание ошибки	Пути преодоления
Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом.	Больше общаться с ребёнком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать по «душам».
Недостаток твёрдости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребёнка.	Составить список запретов и чётко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю).
Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.	Научить ребёнка конструктивно выражать свои эмоции.