

## ***ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЁНКА***

В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

### **1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:**

- Проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании;
- Помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- Контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил;
- Не давайте ребёнку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- Стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;
- Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребёнка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
- Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- Не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения за проступок;
- Выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.

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

- Уделяйте ребёнку достаточно внимания;
- Проводите досуг всей семьёй;
- Не допускайте ссор в присутствии ребёнка

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

- Установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;
- Оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- Избегайте по возможности больших скоплений людей;
- Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- Организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

### **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 определённом месте после совершения поступка;
- Чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям
- Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком;
- Не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- Помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- Не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое даётся ребёнку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

## **5. Принципы питания:**

- Избегайте пищи и напитков, содержащих значительное количество пищевых (химических) добавок. Многочисленные исследования указывают на то, что существует связь между трудностями в концентрации внимания у детей и пищевыми (химическими) добавками в обработанной пище. Результаты одного из исследований показали, что поведение больше чем половины группы гиперактивных детей заметно ухудшилось после того, как в их пищу стали добавлять искусственные красители, консервирующие средства и вкусовые вещества. После того, как химические добавки устранили, поведение детей улучшилось. Несмотря на то, что некоторые специалисты не согласны с ролью, которую играют искусственные добавки по отношению к трудностям в концентрации внимания у детей и гиперактивности, можно не сомневаться, что ничуть не повредит и даже может принести пользу устранение химических добавок из рациона вашего ребенка, насколько это возможно.
- Не рекомендуются: кофе, тонизирующие напитки - кока-кола, пепси-кола; острые блюда.

## **6. Учитывать воздействие цвета в зависимости от его локализации:**

- Красный (вверху) - возбуждает, мобилизует; (боковые поверхности или перспективы) – возбуждает; (внизу) воспринимается неестественно, может «обжигать»

- Розовый (вверху) – вызывает ощущение лёгкости, счастья; (боковые поверхности или перспективы) – пробуждает чувство нежности; (внизу) – часто ассоциируется с обонятельными ощущениями;
- Оранжевый (вверху) – способствует концентрации внимания; (боковые поверхности или перспективы) – вызывает ощущение тепла, способствует релаксации; (внизу) – создаёт эффект «принадлежности» и тепла, иногда воспринимается неестественно;
- Жёлтый (вверху) – внушает приятные ощущения разрядки, отвлечения, способствует релаксации; (боковые поверхности или перспективы) – возбуждает, может привести к неприятным ощущениям; (внизу) – создаёт эффект «приподнятости», иногда – парения;
- Зелёный (вверху) – воспринимается неестественно; (боковые поверхности или перспективы) – успокаивает; (внизу) – успокаивает, «охлаждает», может оказывать снотворное действие.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности требует своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической.