# Рекомендации родителям гиперактивных детей

* В своих отношениях с ребенком постарайтесь придерживаться “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
* Избегайте повторения слов “нет” и “нельзя”. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
* Не следует давать ребенку только директивные указания: “Ты должен сделать то-то и то-то”. Лучше говорить с ним в более мягкой форме.
* Установите твердый распорядок дня, обязательный не только для ребенка, но и для всех членов семьи. Напоминайте в ненавязчивой форме об этом распорядке своему ребенку почаще.
* Придумайте систему вознаграждения за хорошо без отвлечений выполненные виды деятельности. Это может быть как словесное поощрение типа: “Молодец!”, так и чтение интересной книги, совместная прогулка и т.п. Если в семье есть другие дети, поощряйте и их за хорошо выполненную работу.
* Прежде чем поручить ребенку что-либо сделать, тщательно взвесьте, сможет ли он с этим справиться. Не ожидайте, что поручение или свою обязанность ребенок выполнит быстро и очень хорошо. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
* Почаще показывайте ребенку, как лучше выполнить то или иное задание, не отвлекаясь.
* Если ребенок не сделал чего-либо, потому что отвлекся, объясните ему, что из этого может получиться и почему. Например, ребенок не собрал вечером портфель, т.к. увлекся интересной игрой. Подойдите к ребенку и объясните ему, что он может опоздать завтра в школу, потому что не подготовился к выходу из дома в школу вовремя. Убедитесь, что ребенок видит связь между поступком и его последствием.
* Напоминайте ребенку о его обязанностях не только устно. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию: повесьте на стену перечень его обязанностей.
* Расширяйте список обязанностей ребенка постепенно, по мере того как убедитесь, что он научился справляться с ними, не отвлекаясь.
* Разрешите ребенку принимать участие в обсуждении круга его обязанностей.
* Покажите ребенку несколько раз, как нужно выполнять его новую обязанность, прежде чем разрешить выполнять ее самому. Убедитесь, что у ребенка есть все необходимое, чтобы выполнить свои обязанности по дому не отвлекаясь и в срок.
* Постарайтесь снизить влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания.
* Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, т.к. начало для него — самое трудное.
* По мере выполнения поручений ребенок может вычеркивать их из списка, который должен составляться для него ежедневно. Пусть ребенок ставит выбранный им значок (звездочку, флажок и т.п.) напротив правильно выполненных заданий и пусть получает от вас за них вознаграждение.
* Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним-двумя партнерами. Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Устраивайте перерывы в общении ребенка со сверстниками, если видите, что уровень возбуждения у вашего ребенка чрезмерно высок.
* Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность: длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Для более маленьких детей можно выбрать ритмику. Для старших — хореографию, танцы, теннис, плавание.
* Помните о том, что присущая этим детям гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.
* Всегда будьте хорошими адвокатами для своего ребенка. Помните, что большинство людей ничего не знают о гиперактивности и нарушениях внимания, считая такого ребенка “неудобным”, “трудным”.
* Объясните, не стесняясь, другим взрослым, общающийся с вашим ребенком, прежде всего родственникам, воспитателям, учителям, его особенности и специфические трудности в выполнении заданий.