**Практические рекомендации родителям гиперактивного ребёнка**

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

**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, не навязывая ему жестких правил;

-не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;

-стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

-избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;

-реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);

-повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

-не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;

-выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

-для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

 **Изменение психологического микроклимата в семье:**

**-** уделяйте ребенку достаточно внимания;

-проводите досуг всей семьей;

-не допускайте ссор в присутствии ребенка.

**Организация режима дня и места для занятий:**

**-**установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

-чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

-снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

-оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;

-помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

-организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

 **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 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;

**-**воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;

**-**постепенно расширяйте обязанности, предваритель­но обсудив их с ребенком;

**-**не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

**-**не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

**-**помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

**-**не давайте одновременно несколько указаний. Зада­ние, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из несколь­ких звеньев;

**-**расскажите гиперактивному ребенку о его особенностях и научите с ними справляться.