**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

6. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

8. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

9. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

10. Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

11. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

12. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную память.

13. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

14. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

15. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

16. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)

17. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

18. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов.

19. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

20. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

21. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

22. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

23. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

24. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области . Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также , если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ**

1. Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учебе вознаграждайте. Не жалейте устно похвалить ребенка, если он успешно справился даже с небольшим заданием.

**2.** Изменяйте режим урока – устраивайте минутки активного отдыха с легкими физическими упражнениями и релаксацией.

**3.** В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин, стендов). Расписание занятий должно быть постоянным, т.к. дети с синдромом часто забывают его.

**4.** Работа с гиперактивными детьми должна строиться индивидуально. Оптимальное место для гиперактивного ребенка – в центре класса, напротив доски. Он всегда должен находиться перед глазами учителя. Ему должна быть предоставлена возможность быстро обращаться к учителю за помощью в случаях затруднений.

**5.** Направляйте лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло – во время урока попросите его вымыть доску, собрать тетради и т.д.

**6.** Вводите проблемное обучение, повышайте мотивацию учеников, используйте в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давайте творческих, развивающих заданий и, наоборот, избегайте монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.

**7.** На определенный отрезок времени давайте лишь одно задание. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель переодически контролирует ход работы на каждой из частей, внося необходимые коррективы.

**8.** Давайте задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика. Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ.

**9.** Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Научите его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счет здоровых. Пусть он станет классным экспертом по некоторым областям знаний.

**10.** Совместно с психологами помогайте ребенку адаптироваться в условиях школы и в классном коллективе – воспитывайте навыки работы в школе, обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения.

**11.** При каждом подходящем случае давайте ребенку возможность принимать на себя ответственность.

**12.** Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ**

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.
5. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
6. Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

**«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ**

1. Отвлечь ребенка от его капризов.
2. Задать неожиданный вопрос.
3. Не приказывать, а просить ( но не заискивать ).
4. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
5. Отреагировать неожиданным для ребенка образом ( пошутить, повторить действие ребенка ).
6. Выслушать то, что хочет сказать ребенок ( в противном случае он не услышит вас ).
7. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу ( нейтральным тоном ).
8. Не читать нотаций ( ребенок все равно их не слышит).
9. Оставить в комнате одного ( если это безопасно для его здоровья ).
10. Не настаивать на том , чтобы ребенок во чтобы то ни стало принес извинения ).

Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.

**ТРИ «ЗАПАДНИ»,**

**КОТОРЫЕ ПОДСТЕРЕГАЮТ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ВОСПИТАНИИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Западня** | **Содержание** | **Пути преодоления** |
| **№ 1** | Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом | Больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам» |
| **№ 2** | Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка | * Составить список запретов и четко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю
 |
| **№ 3** | Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом | * Работу с гневом родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева»
 |

**ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецепт** | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| **№ 1** | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно | * Слушайте своего ребенка.
* Проводите вместе с ним как можно больше времени.
* Делитесь с ним своим опытом.
* Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
* Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
 |
| **№ 2** | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под влиянием стресса и вас легко вывести из равновесия | * Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
* Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
 |
| **№ 3** | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | * Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:
* «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»
* « Дела на работе вывели меня из себя, через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
 |
| **№ 4** | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить | * Позвоните друзьям.
* Просто расслабьтесь, лежа на диване.
* Примите тёплую ванну, душ.
 |
| **№ 5** | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | * Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите
* Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.
 |
| **№ 6** | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. | * Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
* Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя.
* Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.
 |

**ВОСЕМЬ РЕЦЕПТОВ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецепт** | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| **№ 1** | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни | * Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений
* Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
 |
| **№ 2** | Относитесь к людям так, как они того заслуживают | * Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества
 |
| **№ 3** | Относитесь к себе с уважением | * Составьте список своих достоинств
* Убедите себя в том, что вы имеете таковые
 |
| **№ 4** | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | * Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе
 |
| **№ 5** | Начинайте принимать решение самостоятельно | * Помните, что не существует правильных и неправильных решений
* Любое принятое ваше решение вы всегда можете оправдать и обосновать
 |
| **№ 6** | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | * Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи…
* Имейте и любите свои «слабости»
 |
| **№ 7** | Начинайте рисковать | * Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
 |
| **№ 8** | Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр. | * Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций
* Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите
 |

**КОГДА И КАК НАЧИНАТЬ ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ?**

Еще недавно многие медики и педагоги были категоричны: как только ребенок начнет сидеть, его немедленно надо начинать „высаживать". Были и более радикальные методы — держать ребенка над горшком чуть ли не с рождения, вырабатывая у него условный рефлекс. Да подобные методы практиковали (и нередко успешно) паши бабушки и мамы. Но с появлением одноразовых подгузников и гуманистически настроенных родителей на проблему стали смотреть уже под другим углом зрения. Приучать ребенка к горшку сочли целесообразным тома, когда он становится достаточно разумен и понимает, чего от него хотят.

***Всему свое время: приучение к чистоплотности важно, но не стоит слишком уж торопить события***

**Первый этап: покупаем горшок**

Когда вашему ребенку будет около юла (пли немного раньше). купите горшок и поставьте в детскую. Через несколько дней попробуйте посадить на него малыша в одежде, а еще через день-другой — как полагается. Объясните на словах, что он должен сделать Минут через 5 10 поднимите его и если вам повезло и малыш случайно воспользовался горшком по назначению, похвалите сто (но не слишком бурно). С этой поры продолжайте сажать ребенка на горшок по нескольку раз в день но не переусердствуйте и не спровоцируйте упрямства с его стороны. Этот этап очень важен, если вдруг ребенок невзлюбит горшок (а это часто бывает при форсировании обучения), лучше уберите его на несколько недель, а потом начните все заново. Считайте, что вы добились хорошего результата, если к концу первого этапа — спустя полгода с покупки горшка ваш малыш во время бодрствования:

* ходит по-большому, как правило, в горшок:
* часто, но не всегда, ходит в горшок и по-маленькому. Каждый раз хвалите ребенка за успехи, и тогда он будет стараться угодить вам

**Второй этап: днем без памперса**

Во время дневною бодрствования перестаньте надевать своему ребенку памперс. Лучше всего переходить к этому этапу летом на даче. Закупите достаточное количество простых хлопчатобумажных трусиков, тортиков, носочков — всего, что вам придется так часто менять.

Теперь ваша первоочередная задача — приучить ребенка днем, во время бодрствования, делать свои дела только в горшок. Для этого выполняйте несложные- правила: 0 Всегда держите горшок на видном месте.

* Не ругайте малыша за оплошности . но вот укоризненное ..ай-яй-яй" не помешает.
* Поощряйте его проситься самостоятельность, но, скорее всего, положиться на него в этом вопросе можно будет еще нескоро. Поэтому не теряйте бдительность, сажайте ребенка на горшок каждые час-полтора.

Одновременно (если дело происходит летом) приучайте, его мочиться на прогулке „под кустик".

В холодное время года надевайте на улицу памперс. В конце этого этапа (примерно к двум годам) трусики у крохи во время бодрствования должны оставаться сухими.

**Третий этап: послеобеденный сон**

Если ваш малыш уже долгое время просыпается днем сухим, значит, пришла пора отказаться от памперса на время дневного сна. Делать это раньше нет смысла. Если подгузник еще тяжелый, значит, мочевой пузырь вашего ребенка пока не настолько окреп, чтобы он мог терпеть 2-3 часа послеобеденного сна. И еще одна задача третьего этапа – приучить малыша самостоятельно вспоминать о горшке. Впрочем, специальных тренировок для этого обычно и не требуется. Многие мам отмечают, что после двух лег дети начинаю: проситься сами. Главное — держать горшок на виду.

**Четвертый этап: заключительный**

К 2.5-3 годам пора будет совсем отказаться от памперсов. Не давайте малышу после ужина много пить. Кроме того, возможно, вам придется несколько раз за ночь поднимать его, чтобы посадить на горшок. Можете на этот период надевать малышу специальные „учебные" непромокаемые трусики, а когда необходимость в них отпадет, переходите на обычные.

Кстати, осваивать горшок ваш ребенок будет не без фокусов. Затяжные периоды упрямства (ничего не сделал в горшок, но потом сразу намочил или испачкал штаны), забывчивости, ночных „аварий" и прочих регрессов будут повторяться не раз. Не теряйте терпения и юмора, это все, что можно поделать в такой ситуации. Ведь однажды наступит момент, когда вы с удивлением поймете: «А ведь за последний месяц он ни разу не описался!»

**КАК ВОСПИТАТЬ ИЗ РЕБЕНКА ЛИЧНОСТЬ**

1. Воспринимайте вопросы и высказывания ребенка всерьез.
2. Чаще вспоминайте себя в его возрасте.
3. Имейте терпение и мужество отвечать на вопросы ребенка честно.
4. Предоставляйте ребенку жизненное пространство.

Найдите место, где ребенок смог бы показывать свои работы и достижения.

Не ругайте ребенка за беспорядок на столе, если он еще не закончил занятия. Однако требуйте приводить рабочее место в порядок после его окончания.

1. Покажите ребенку, что его любят и принимают таким какой он есть, а не за его успехи и достижения.
2. Поручайте своему ребенку посильные дела.
3. Помогайте ему строить свои собственные планы и принимать решения.
4. Не сравнивайте своего ребенка с другими, указывая при этом на его недостатки.
5. Берите вашего ребенка в поездки по интересным местам.
6. Помогайте ребенку общаться и находить общий язык с ровесниками.
7. Не унижайте своего ребенка, не давайте ему почувствовать, что он чем-то хуже вас.
8. Побуждайте ребенка придумывать истории и фантазировать. Делайте это вместе с НИМ."
9. Приучайте ребенка к регулярному чтению с малых лет.
10. Приучайте вашего ребенка мыслить и действовать самостоятельно.
11. Снабжайте ребенка книгами, играми и другими нужными ему вещами для его любимых занятий.
12. Со вниманием относитесь к его потребностям.