**Как помочь гиперактивному ребенку.**

1. Научиться не придавать «поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие (не путать с показным спокойствием, кода взрослый всем своим видом дает понять: «давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребенка, не замечать его поступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы жесткие требования (в пределах возможностей ребенка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослых. Нужны требовательность плюс спокойствие и доброжелательность. Ребенок должен осознать, что требование – это не прихоть взрослого, а отказ – это не демонстрация враждебности, не наказание за поступок или просто ваше невнимание к просьбе.

2. Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

3. Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведешь – ты плохой» прочна, она закрывает ребенку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?»

4. Обязательно объяснить ребенку, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако, если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребенку, что кричать и драться нехорошо.

5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребенок может не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».

6. Не стоит ставить в пример непослушному ребенку хороших братьев и сестер, сверстников, укоряя «есть же нормальные дети, которые не изводят своих родителей». Родители, которые легко выходят из себя, не умеют держать себя в руках, а значит, не умеют себя вести, – это не очень хороший пример для детей.

Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстегивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.

**Рекомендации для родителей гиперактивного ребенка**

Необходимо изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

 Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

 Стройте взаимоотношения с ребенком на доверии и взаимопонимании.

 Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.

 Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».

 Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного).

 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.

Необходимо изменение микроклимата в семье:

 Уделяйте ребенку достаточно внимания.

 Проводите досуг всей семьей.

 Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

Необходима организация режима дня и места для занятий:

 Установите четкий распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.

 Чаще показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь.

 Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.

 Оградите ребенка от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.

 Избегайте по возможности больших скоплений людей.

 Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Необходима специальная поведенческая программа:

 Придумайте гибкую систему вознаграждений (за хорошо выполненное задание) и наказаний (за плохое поведение), используя знаковые обозначения или дневник самоконтроля.

 Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.

 Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребенок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.

 Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.

 Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.

 Не давайте ребенку поручений, не соответствующих уровню его развития, возрасту и способностям.

 Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время

 Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, т. к. это самый трудный этап.

 Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.

 Объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.

 Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

– лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

– запрет на приятную деятельность;

– прием «выключенного времени» (скамья штрафников);

– внеочередное дежурство по кухне и т. п.

 Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).

 Помните, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции (медико-психолого-педагогической). Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5–10 лет.

**Как помочь гиперактивному ребенку**

 В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказания, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона также, не было, т. к. ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших действий.

 Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).

 Следует избегать большого количества кружков, секций, т. к. завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости, капризам и отказам от учёбы вовсе.

 Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательна «обратная связь» от взрослого, иначе, при вседозволенности, ребёнок начинает манипулировать взрослыми.

 Т. к. ребёнку часто делают замечания и в школе, и дома, страдает его самооценка, поэтому надо чаще хвалить ребенка за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

 Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т. к. в противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас.

 Большие задания лучше давать частями (вторую часть только после того, как он выполнит первую). Также не нужно давать несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.

 Запретов не должно быть слишком много, они должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что будет или какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций следует быть последовательными, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.

 Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребенок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо «нет» дайте возможность выбора другого занятия.

 За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении деятельности. Если ребёнок выполняет условия, он заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.

 Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

 С целью предупреждения перевозбуждения следует ограничить пребывание ребёнка в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.

 Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовление уроков, прогулки, сна.

 Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, т. к. это способствует эмоциональному возбуждению.

 Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.