**Рекомендации родителям**

***Домашняя программа коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности***

В домашней программе коррекции должен преобладать **поведенческий аспект**:

1. **Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку***:*
* Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
* Помните, что чрезмерная подвижность, 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.
* Выслушайте то, что хочет сказать ребенок.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
1. **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;
* избегайте по возможности большого скопления детей;
* помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
1. **Специальная поведенческая программа:**
* придумайте гибкую систему вознаграждения за хорошо выполненное и наказание 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 соглашения на определенные виды работ;
* воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
* не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
* постепенно расширяйте обязанности ребенка, предварительно обсудив их с ним;
* 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 нескольких указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
* объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.
* **Помните**, что словесные формы убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок не готов еще к такой форме работы.
* Для такого ребенка наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:
* лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
* запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
* прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
* чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на скамейке штрафников;
* внеочередное дежурство по кухни и т.д.
* Следует учитывать, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия»