**Рекомендации родителям, имеющим ребёнка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью**

**У моего ребенка диагноз СДВГ. Что это означает?**

Не все люди понимают, что СДВГ – это заболевание, и некоторые видят в этом необоснованный «ярлык». Временами родителям бывает трудно принять, что их ребенок болен и они бывают возмущены диагнозом. Иногда родители полагают, что они сами виноваты в этом диагнозе, так как были плохими или невнимательными родителями. Важно понимать, что СДВГ – это заболевание. С помощью лечения можно улучшить учебу, социальную адаптацию ребенка, способность заводить друзей и поддерживать дружбу. Правильное лечение может снизить напряженность в семье, нормализовать жизнь дома и сделать ее приятной для всех членов семьи. Самое важное заключается в том, что эффективное лечение ребенка с СДВГ повышает его шансы на здоровое, счастливое и плодотворное будущее. Если Вы обеспокоены наличием этого заболевания и его последствиями для Вашей семьи, поговорите со специалистом, который расскажет Вам про это заболевание. Откладывание лечения из-за недостаточного понимания проблемы – это, безусловно, неправильно для Вашего ребенка.

**Как мне вести себя дома, если у моего ребенка СДВГ?**

**1. Вырабатывайте позитивное отношение.**

Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать ребенка и говорить ему, что он НЕ должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ему СЛЕДУЕТ делать. Например, вместо: «Не бросай свою одежду на пол», – попробуйте сказать: « Давай я помогу тебе убрать одежду».
Помогите своему ребенку развивать привычку к позитивным мыслям. Например, вместо мысли: «Я не могу это сделать», помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: «Я могу сделать это!»

**2. Не скупитесь на похвалу.**

Дети расцветают, когда родители их хвалят. Например: «Ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро», или: «Я горжусь тобой».
Все мы иногда совершаем ошибки и небольшие проступки. Вместо того, чтобы сердиться, когда Ваш ребенок что-то испортил, скажите что-нибудь вроде: «Не переживай, это можно починить».

**3. Помогите своему ребенку не волноваться.**

Такие занятия, как спокойные игры, прослушивание приятной музыки, принятие ванны, помогут Вашему ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

**4. Составьте для ребенка простые и ясные правила.** Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня.

- Обедайте и ужинайте в одно и то же время.
- Помогите ребенку не откладывать дела, которые обязательно нужно сделать.
- Ведите список важных дел.
- Учите ребенка планировать свой день. Начните с того, чтобы собирать школьные принадлежности заранее.

**5. Больше общайтесь.**

Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, – что случилось в школе, что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что думает ребенок. Задавайте открытые вопросы, которые предполагают рассказ, а не односложный ответ. Когда Вы задаете ребенку вопрос, дайте ему время подумать и ответить. Не отвечайте за него! Слушайте, когда он говорит с Вами, и давайте позитивные комментарии. Пусть Ваш ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны.

**6. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка.** Когда Вашему ребенку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться.

- Убедитесь, что у Вашего ребенка достаточно возможности «выпустить пар». Часто детям требуется передышка между школой и домашней работой.
- Удостоверьтесь, что ребенок понимает, что от него требуется при выполнении задания.
- Некоторые задания нужно разбить на несколько частей, чтобы сделать их выполнимыми.
- При необходимости контролируйте занятия и домашние дела.
- Регулярные перерывы позволят ребенку отдохнуть и затем снова сосредоточиться.

**7. Правильно реагируйте на плохое поведение.**

-Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении.
- Избегайте обобщений (например, вместо: «Ты никогда меня не слушаешь», скажите: «Я сержусь, потому что ты сейчас меня не слушал»).
- Наказание должно быть справедливым и соответствовать по своей строгости совершенному проступку.
- Не вступайте в споры с ребенком.
- Будьте непреклонны в своих решениях, но не прибегайте к тактике угроз.

Ясные правила и определенный распорядок дня облегчат принятие ребенком норм поведения.

**8. Отдыхайте сами.** Иногда Вам тоже нужен отдых и время для себя. Пригласите кого-нибудь посидеть с ребенком или отправьте ребенка к заслуживающему доверия другу.

**9. Если Вы чувствуете, что не справляетесь, поговорите с врачом, который даст необходимый совет.**

  



 
Составил педагог- психолог I квалификационной категории Т.Г.Энзель

Используемая итература:

1.Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова, ? М.: Акад. Проект, 2000 ? 672с.

2.Брязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях./ И.П. Брязгунов, Е.В. Касатикова - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001 ? 96с.

3.Добсон Дж. Непослушный ребенок: Практическое руководство для родителей / Дж. Добсон ? М.: Пенаты, ? 1992, ? 52с.

4.Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей / И.В.Дубровина, М.И. Лисина ? М., ? 1998, ?101с.