

# Памятка для родителей, имеющих ребенка с дефицитом внимания

- прежде чем поручить ребенку что-либо сделать, нужно четко представлять себе, сможет ли он с этим справиться;
- установить твердый распорядок дня;
- придумать гибкую систему вознаграждения за хорошо выполненное задание;
- чаще показывать ребенку, как лучше выполнить то или иное задание, не отвлекаясь;
- каждый раз следует убеждаться в том, что ребенок видит связь между поступком и его последствием;
- можно подписывать со своим ребенком соглашения типа: «Я, Алексей, обязуюсь два дня не опаздывать в школу. Если я это выполню, то смогу смотреть телевизор на 30 минут дольше»
- не следует предотвращать последствия забывчивости ребенка (убирать за ним вещи и игрушки);
- не следует давать ребенку только директивные указания (лучше говорить с ним в мягкой форме);
- напоминать ребенку о его обязанностях следует не только в устной форме (можно их повесить на стенку);
- пусть ребенок принимает участие в обсуждении круга его обязанностей;
- следует снизить влияние отвлекающих факторов во время выполнения задания;
- не разрешайте откладывать выполнение дел на другое время;
- включите в обязанность еженедельную уборку ребенком своей комнаты, стирку одежды, мытье игрушек;
- поддерживайте такую атмосферу в доме, когда работают все вместе, поддерживая порядок в доме;
- помогите ребенку приступить к выполнению задания, так как начало для него самое трудное;
- по мере выполнения поручений ребенок вычеркивает их из списка, который должен составляться для него ежедневно;
- предложите ребенку ставить плюсы напротив правильно выполненных заданий и пусть он получит от вас за них вознаграждение.

# Практические рекомендации родителям детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

В домашней программе коррекции детей и подростков с СДВГ должен преобладать поведенческий аспект

## 1. 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 или подростка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку или подростку категоричных указаний, избегайте говорить «нет» и «нельзя»;
- реагируйте на действия ребенка, подростка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок или подросток обязательно принес извинения за проступок;
- всегда выслушивайте то, что он хочет сказать.

## 2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

## 3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания (не говорите по телефону, не делайте многочисленных замечаний);
- оградите гиперактивного ребенка или подростка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач (только 1-1,5 часа в день);
- по возможности избегайте больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

## 4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение (можно использовать балльную 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, подростка (порог чувствительности к отрицательным стимулам у них очень низок: дети и подростки с СДВГ не воспринимают выговоры, однако, чувствительны к поощрениям);

- не давайте детям поручений, не соответствующих их уровню развития, возрасту и особенностям;
- помните, что вербальные средства (убеждения, призывы, беседы) редко оказываются результативными;
- помните, что для ребенка и подростка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело» (лишение удовольствия, лакомства; запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры);
- используйте прием «выключенного времени» (изоляция, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- применяйте при необходимости холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
- полезным может стать, например, внеочередное дежурство по кухне.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения детей и подростков с СДВГ большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения и игнорировании нежелательного. Помните, что невозможно добиться исчезновения СДВГ за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраниться и во взрослой жизни.