

Если ребенок гиперактивен

Если ваш ребенок гиперактивен, **необходимо проводить домашнюю коррекционную программу**. В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать **поведенческий аспект**:

1. Изменения поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребёнку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребёнку;
- реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребёнка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами несколько раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принес извинение за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребёнку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьёй;
- не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребёнку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;
- оградите ребёнка от длительного просмотра телевизионных программ;
- избегайте по возможности 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 бальную 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 ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определённые виды работ;
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией. Работу с гневом можно осуществлять используя «Лестницу гнева», перенос чувств на неопасные предметы. В арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, подушки, «стаканчик для крика»;

- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребёнка;
- постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком;
- не разрешайте откладывать выполнения задание на другое время;
- не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребёнку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- объясните гиперактивному ребёнку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются не результативными, так как гиперактивный ребёнок еще не готов к такой форме работы.

Для него наиболее действенны будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность;
- приём «выключенного времени» (изоляция ребенка, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- чернильная точка на запястье ребёнка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-ти минутное сидение на «скамье штрафников»;
- холдинг, или простое удерживание в «железных объятиях»;
- внеочередное дежурство малыша по кухне.