

Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Чаще хвалите его, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах, повышает его самооценку.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите с ребёнком в сдержанном, спокойном, мягком тоне.
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он смог его завершить.
5. Учите расставлять приоритеты при выполнении задания: что сначала, что потом и что для этого нужно. Важно, также, учить по ходу действия приспосабливаться к вполне возможным изменениям в ситуации.
6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию (картинки, схемы, образец и т.д.).
7. Особенно поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с конструктором, раскрашивание, чтение).
8. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня (время для приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна).
9. Избегайте по возможности пребывания с ребёнком в местах скопления людей. Посещение крупных магазинов, рынков и т.д. оказывает на него негативное действие.
10. Во время игр ограничивайтесь для ребёнка лишь одним партнёром, избегая шумных, беспокойных приятелей.
11. Оберегайте ребёнка от утомления, оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
12. Нельзя сдерживать физическую подвижность такого ребёнка, это противопоказано состоянию его нервной системы. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию (полезны ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе, бег, спортивные занятия).

13. Помните о том, что, присущая детям, с синдромом дефицита внимания гиперактивность, может быть минимизирована с помощью перечисленных мер с учётом индивидуальных особенностей (недостатков) ребёнка.