

Рекомендации родителям по воспитанию ребенка при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)

- Ограничение в питании шоколада, острой, соленой пищи, лимонада, исключение пищевых красителей.
- Соблюдение четкого режима сна и отдыха: приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время, награждайте ребёнка за его соблюдение. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался, недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля, к концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
- В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, дети обычно игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на детском страхе. Он всегда должен чувствовать Вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
 - Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».
 - Если Вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.
- Помните – игра для ребенка важнее медикаментов, привлекайте ребенка к подвижным играм для «сброса» лишней энергии, контролируйте выполнение ребенком правил игры.
 - Отвлекайте ребенка от «двигательной бури» рисованием, чтением.
 - Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
- Не раздражайтесь, если ребенок не правильно выполняет поручения, спокойно повторите ему новое задание.
 - Придерживайтесь единства требований в воспитании ребенка.
 - Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в образовательном учреждении.
- Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
- Определите для ребёнка рамки поведения – что можно и что нельзя, вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы.
- Не навязывайте ему жёстких правил, ваши указания должны быть указаниями, а не приказами, требуйте выполнения правил, касающихся его

безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придиричивы.

- Помните - вызывающее поведение Вашего ребёнка – его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

- Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

- Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности.

- Ограничьте просмотр телевизора, исключите западные мультфильмы и фильмы ужасов, предпочтение отдавайте обучающим программам.

- Пытайтесь погасить конфликты, в которых замешан Ваш ребенок, с первой искры.

- Старайтесь подобрать ему не гиперактивных друзей, чтобы они «не заводили» друг друга.

- Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

- Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка.

- Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Но не переутомляйте ребёнка!

- Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чём-то «докой». Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает.