**Управление образования администрации г. Хабаровска**

**МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №167 «Родничок»**

**Консультация**

**для родителей**

**по теме:**

***«Как помочь гиперактивному ребенку?»***

**Составил:**

**О. Л. Дудар,**

**воспитатель.**

**2017 г.**

Гиперактивный ребенок (далее – СДВГ) постоянно вмешивается в разговоры членов семьи, мешает им смотреть телевизионные программы, требуя переключения на другие передачи, не дает говорить по телефону, без конца спорит, кричит, берет без разрешения чужие вещи и портит, ломает их, толкает и бьет близких.

Детям с СДВГ крайне сложно выполнять указания, которые даются взрослым. Например, когда ребенка просят пойти в свою комнату, заправить там кровать, убрать в шкаф одежду, сложить игрушки и вынести из комнаты мусор, все эти действия остаются незавершенными.

***Взаимодействие с гиперактивным ребенком.***

Взрослым рекомендуется ряд приемов для модификации (изменения) поведения гиперактивного ребенка, предусматривающих:

·                        использование определенных правил и положительного подкрепления;

·                        повседневное выполнение распорядка дня;

·                        регулирование информации;

·                        упорядочивание окружающей обстановки с ограничением отвлекающих факторов.

Рассмотрим принципы модификации поведения более подробно.

**Уважайте ребенка.** Обращайтесь с ребенком так же, как если бы вы находились с ним среди других людей. Принимайте его таким, какой он есть. Будьте реалистичны в ваших ожиданиях и требованиях.

**Организуйте режим дня.** Установите определенное время для пробуждения, приема пищи, игр, выполнения каких – либо занятий, отхода ко сну. Поместите расписание там, где ребенок может его видеть. Объясняйте каждое изменение в расписании заблаговременно.

**Постоянно поддерживайте дисциплину.** Дети с СДВГ нуждаются в последовательных правилах, которые им понятны и которым они могут следовать. Избегайте повторения указаний и требований. Если ребенок нарушает правило, делайте только одно предупреждение. Дайте ребенку понять, что нарушение правил влечет за собой определенные последствия, объясните, каковы они. Если правила соблюдаются, дается небольшое поощрение.

**Говорите сдержанно, спокойно, и мягко, опуститесь до уровня ребенка, когда говорите с ним.** Избегайте кричать на ребенка – он может просто не понять и не услышать адресованные ему слова.

**Общение с ребенком должно носить позитивный характер.** Избегайте повторения слов «нельзя» и «нет». Не придирайтесь к ребенку по пустякам; сдерживайтесь и не говорите ему того, чего не хотите. Поощряйте хорошее поведение ребенка настолько часто, насколько это возможно. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

**Минимизируйте замечания в критику.** Дети с СДВГ часто подвергаются критике, которая для них ожидаема и довольно привычна. У взрослого могут быть самые благие намерения, когда он делает замечания и критикует ребенка, однако тем самым способствует формированию у него чувства неполноценности и низкой самооценки. Поэтому находите и отмечайте хорошее поведение, поощряйте ребенка.

**Убедитесь, что ребенок понимает ваши указания.** Привлекайте внимание ребенка. Спокойным голосом давайте ему ясные объяснения того, что вы от него хотите. Указания должны быть простыми и достаточно краткими, каждое задание должно состоять не более чем из 2 – 3 частей. Просите ребенка повторить указания, которые были ему даны.

**Помогайте ребенку организовать свою деятельность, правильно планировать и распределять собственные силы и время.** Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

**Поощряйте ребенка на все виды деятельности, требующие концентрации внимания.** Используйте развивающие игры, раскрашивание, чтение книг.

**Ограничивайте выбор, но не навязывайте его.** Если вы все решаете за ребенка, в будущем он не сможет принимать собственных решений. Предоставьте ему возможность выбора. Лучше всего давать ребенку выбирать одну из двух возможностей, в этом случае он не будет смущаться или расстраиваться.

**Оберегайте ребенка от переутомления,**  поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

**Научите ребенка устанавливать «тихие перерывы».**  Помогите ребенку научиться методикам борьбы со стрессом, объясните, что он нуждается в эмоциональных перерывах, чтобы успокоиться и собраться с силами после произошедших неприятностей.

**Помогите ребенку найти возможности выделиться за счет своих достоинств.** Детям с СДВГ часто кажется, что они все делают плохо, во всем выглядят хуже сверстников. Поощряйте их сильные стороны, интересы и способности. Помогите ребенку использовать его достоинства и хорошо развитые навыки в качестве компенсации за некоторые ограничения.

**Помогайте окружающим понять ребенка.** Если окружающие ребенка дети и взрослые смогут понять потребности вашего ребенка, это будет способствовать тому, что они станут более охотно привлекать его в игровые группы и другие виды совместной социальной активности.

**Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию, прививайте ему интерес к занятиям физической культурой.** Полезны различные виды ежедневной физической активности на свежем воздухе – пешие прогулки, бег, спортивные игры.

**Консультируйтесь со специалистами.** Если родитель ощущает необходимость разобраться в том, что он может сделать, чтобы ребенку успешнее заниматься и лучше себя вести, ему следует проконсультироваться со специалистом. Существуют достаточно эффективные методы и приемы управления поведением гиперактивных детей. Один из таких методов заключается в использовании **системы символов или очков для немедленного вознаграждения хорошего поведения.** Другой метод заключается в использовании **«тайм – аута» или временной изоляции,** когда ребенок становится слишком непослушным, плохо ведет себя или вышел из – под контроля. «Тайм – аут» означает, что ребенок отправляется на короткое время в заранее оговоренное место, находящееся вне центра событий, такое, как специальный стул или другая комната. В течение «тайм – аута» ребенка выводят из ситуации, которая вызывает у него волнение или возбуждение, и в течение непродолжительного времени оставляют одного, чтобы он мог успокоиться. Обычно длительность «тайм – аута» составляет 3 – 5 минут, на протяжении которых он должен вести себя спокойно. Место для «тайм – аута» не должно быть травмоопасным. Цель «тайм – аута» состоит в предоставлении успокаивающего места, где ребенок может восстановить контроль над своим поведением. Другой важной целью будет помощь ребенку в том, чтобы он научился контролировать свое поведение и выбирать желаемые его формы.

Эффективным способом влияния на поведение ребенка может стать метод символической экономики, в основе которого лежит **система поощрений и наказаний.** Родители определяют некое желаемое поведение, которое они хотят закрепить у ребенка. Например, он должен попросить игрушку, а не хватать ее, или самостоятельно доводить до конца простое задание. Для этого ребенку четко объясняют, что необходимо сделать, чтобы заслужить награду. Если он ведет себя должным образом, то получает награду, когда же он не выполняет того, что от него требуют, взрослый прибегает к легкому наказанию. Награда может быть незначительной и иметь символический характер (очки, баллы, жетоны и др.). В дальнейшем набранные в достаточном количестве баллы или жетоны обмениваются на специальные привилегии, которые выбираются в соответствии с тем, что именно ребенок желал бы получить. Наказание заключается в уменьшении накопленных символов или коротком «тайм – ауте». Данный подход дает хорошие результаты при воспитании всех детей, но именно дети с СДВГ нуждаются в более частых поощрениях, так как реагируют на них в наибольшей степени.

Одна из основных стратегий в воспитании детей с СДВГ состоит в **согласованности и последовательности поведения родителей,** а также в том, что они должны поддерживать друг друга в своих отношениях с ребенком. Взрослые обсуждают и устанавливают для ребенка определенные правила, которые он должен выполнять. При этом важно иметь в виду следующее: если правила и указания даются ребенку каждую минуту, потому что в любой момент времени в течение дня окружающие расценивают его поведение как плохое, все замечания будут им игнорироваться и окажутся бесполезными. Дело в том, что опека не должна быть постоянной и мелочной, а дети с СДВГ периодически должны получать возможность почувствовать себя победителями, особенно если спорные вопросы касаются не самых важных сторон жизни и не принципиальны. К числу исключений, когда родители должны занимать непреклонную позицию, относятся безопасность самого ребенка, выполнение им повседневных обязанностей и уважение прав окружающих людей.

Правила поведения, которые предлагают ребенку с СДВГ, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время для возможности их выполнения. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой штраф, которым может быть временная отмена значимых для ребенка занятий, например, любимой игры. Обсуждать с ребенком его поведение и делать замечания всегда необходимо спокойно и доброжелательно.

Когда взрослый впервые формулирует для гиперактивного ребенка какое – либо правило поведения, сталкивается с возражением против его выполнения. Не стоит начинать с ребенком долгий спор. Просто объясните, что его возражения не обоснованы, выполнение правила принесет пользу именно ему, и снова повторите то, чего вы от него хотите. При этом родителю не нужно стремиться оставить за собой последнее слово. Если ребенок продолжает спор, можно просто прекратить разговор. Через некоторое время это правило для поведения ребенка повторяется вновь. У детей с более трудным поведением подобные отказы выполнить требования взрослого наблюдаются чаще и поначалу могут повторяться несколько раз. Но если родитель проявляет выдержку и терпение, ребенок начинает подчиняться им, и его нежелательные поступки постепенно исчезают.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбирать для преодоления какую – либо одну проблему на определенный период времени. Не следует стремиться сразу добиться изменения нескольких нежелательных форм поведения ребенка, так как это будет для него слишком трудной задачей, и в результате скорее всего не получится вообще ничего. Поэтому из всего перечня поступков ребенка, носящих деструктивный и раздражающий характер, следует выбрать наиболее серьезный и заниматься его преодолением не менее нескольких недель. При этом полезно время от времени обсуждать тактику своих действий со специалистом – психологом или врачом. Чтобы добиться существенных изменений в поведении ребенка, обычно требуется не менее нескольких месяцев.