

## **Рекомендации родителям, воспитывающим детей с СДВГ**

### **1. Альтернатива в виде «можно»**

Гиперактивный ребенок не слышит слова вроде «нет» и «нельзя».

### **2. Уделяйте ребенку как можно больше времени**

Прогулки, чтение книг и т.д. – создание теплого эмоционального контакта.

**3. Составляйте списки** (правила поведения, обязанности, границы и др.). Гиперактивным детям трудно планировать свою деятельность. Составить распорядок дня и повесить его на видном месте.

### **4. Следите за временем**

Рекомендуется использовать будильники и таймеры, т.к. их сигналы не вызывают агрессивной реакции у детей

### **5. Используйте вспомогательные средства**

Полезны любые вспомогательные средства, напоминающие ребенку об обязанностях и заменяющие бдительное око взрослого.

### **6. Заранее предупреждайте ребенка о любых изменениях**

Многие дети с СДВГ не любят любые «подвижки» в расписании дня, т.к. теряют привычные временные ориентиры.

### **7. Делайте передышки**

И ребенку, и родителям нужен отдых, чтобы снять напряжение и расслабиться.

**8. Определите, каким способом ваш ребенок лучше воспринимает информацию** - зрительно или с помощью слуха и используйте это.

### **9. Используйте метод малых шагов**

Любое объемное задание можно разделить на части и делать поэтапно.

### **10. Избавьтесь от жалости и чувства вины**

Не стоит путать их с сочувствием. Следствием жалости будет являться агрессия, направленная на ребенка.

**11. Наказание и похвала должны следовать незамедлительно**, сразу после ситуации. Связано с неустойчивостью внимания детей с СДВГ.

**12. Нельзя оценивать личность ребенка**

Полный отказ от оценочных суждений типа «ты плохой», «непослушный», «растяпа» и т.д.

**13. Порицание должно быть конкретным, четким и понятным**, без лишних слов, тогда ребенок его услышит.

**14. Поменяйте полюса ваших эмоций**

Как правило, эмоции сильны при ругательстве и слабы при похвале.

**15. Учите ребенка осознавать свои чувства и эмоции и говорить о них.** Дети с СДВГ часто кажутся равнодушными, но это не так – они просто не умеют понимать чувства других людей.

**16. Цените взаимопонимание с ребенком больше, чем оценки в школе.**

**17. Находите сильные стороны**

Многие гиперактивные дети очень одаренные, просто нужно найти удобное их душе занятие.

**18. Говорите ребенку о том, чего вы от него хотите на самом деле**

Выражайте свои желания позитивно, без использования приставки «не».

**19. Давайте ребенку возможность выбора** всегда, когда это возможно

**20. Вместо прямого запрета предлагайте альтернативу.**

**21. Найдите единомышленников**, в том числе среди родителей, имеющих детей с СДВГ. Учитесь на ошибках и победах других.

**22. Решайте одну задачу**

Учите чему-то одному и на это время «забудьте» о других нюансах. Только после этого переходите к решению другой проблемы.

Материал подготовила:

Шульженко Наталья Владимировна,  
к.п.н., заместитель директора по  
психолого-педагогической реабилитации