

Как мне вести себя дома, если у моего ребенка СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивность)?

1. Выработывайте позитивное отношение.

Дети и подростки с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать ребенка и говорить ему, что он НЕ должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ему СЛЕДУЕТ делать. Например, вместо: «Не бросай свою одежду на пол», – попробуйте сказать: «Давай я помогу тебе убрать одежду».

Помогите своему ребенку развивать привычку к позитивным мыслям. Например, вместо мысли: «Я не могу это сделать», помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: «Я могу сделать это!»

2. Не скупитесь на похвалу.

Дети расцветают, когда родители их хвалят. Например: «Ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро», или: «Я горжусь тобой».

Все мы иногда совершаем ошибки и небольшие проступки. Вместо того, чтобы сердиться, когда Ваш ребенок что-то испортил, скажите что-нибудь вроде: «Не переживай, это можно починить».

3. Помогите своему ребенку не волноваться.

Такие занятия, как спокойные игры, прослушивание приятной музыки, принятие ванны, помогут Вашему ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

4. Составьте для ребенка простые и ясные правила. Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня.

— Обедайте и ужинайте в одно и то же время.

— Помогите ребенку не откладывать дела, которые обязательно нужно сделать.

— Ведите список важных дел.

— Учите ребенка планировать свой день. Начните с того, чтобы собирать школьные принадлежности заранее.

5. Больше общайтесь.

Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, – что случилось в школе, что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что думает ребенок. Задавайте открытые вопросы, которые предполагают рассказ, а не односложный ответ. Когда Вы задаете ребенку вопрос, дайте ему время подумать и ответить. Не отвечайте за него! Слушайте, когда он говорит с Вами, и давайте позитивные комментарии. Пусть Ваш ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны.

6. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка. Когда Вашему ребенку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться.

— Убедитесь, что у Вашего ребенка достаточно возможности «выпустить пар». Часто детям требуется передышка между школой и домашней работой.

— Удостоверьтесь, что ребенок понимает, что от него требуется при выполнении задания.

-- Некоторые задания нужно разбить на несколько частей, чтобы сделать их выполнимыми.

— При необходимости контролируйте занятия и домашние дела.

— Регулярные перерывы позволят ребенку отдохнуть и затем снова сосредоточиться.

7. Правильно реагируйте на плохое поведение.

— Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении.

— Избегайте обобщений (например, вместо: «Ты никогда меня не слушаешь», скажите: «Я сержусь, потому что ты сейчас меня не слушал»).

— Наказание должно быть справедливым и соответствовать по своей строгости совершенному проступку.

— Не вступайте в споры с ребенком.

— Будьте непреклонны в своих решениях, но не прибегайте к тактике угроз.

Ясные правила и определенный распорядок дня облегчат принятие ребенком норм поведения.

8. Отдыхайте сами. Иногда Вам тоже нужен отдых и время для себя. Пригласите кого-нибудь посидеть с ребенком или отправьте ребенка к заслуживающему доверия другу.

9. Если Вы чувствуете, что не справляетесь, поговорите с врачом, который даст необходимый совет.

Если родители едут со своим ребенком в музей, театр или в гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: «Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус.» и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.