**Родителям детей, страдающим СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), необходимо знать несколько принципов, которыми они должны руководствоваться:**

**Установите четкие, ясные правила**

* Дети с СДВГ достигают лучших результатов при наличии ясных и последовательных требований. Оговорите с ребенком правила. Ребенок должен понимать, какое поведение является приемлемым, а какое нет, и осознавать возможные последствия такого поведения. Ваши реакции на хорошее и плохое поведение должны быть предсказуемы, а не случайными. Поощряйте за хорошее поведение, плохое поведение должно влечь за собой соответствующие меры.
* При инструктировании важно привлечь внимание ребенка, необходим контакт «глаза в глаза». Не ждите, что ребенок выполнит Ваше указание, если Вы ограничитесь подачей реплик. Иногда для привлечения внимания Вы должны будете прикоснуться к ребенку или использовать иные физические сигналы (например, взять за руку).
* Не пытайтесь инструктировать ребенка при наличии отвлекающих стимулов (телевизор, музыка, видеоигры и т.д.), устраните их. Продемонстрируйте ребенку, что Вы хотите от него, делайте пошаговые объяснения.
* Избегайте серии указаний: как правило, Ваш ребенок в состоянии усвоить за один раз только одну инструкцию. При инструктировании старайтесь воздействовать на разные органы чувств: проговаривая указания, можно использовать созданную Вами круговую диаграмму с картинками, например, для описания последовательности повседневных действий в утренние или вечерние часы.
* После завершения одного из действий, перемещаясь по часовой стрелке от одной картинки к другой, ребенок будет понимать, какое следующее действие он должен осуществить. Для более старших детей можно использовать письменные инструкции. Письменные инструкции или диаграмму с картинками можно повесить в комнате ребенка.
* Используйте цвета для выделения ключевых моментов в инструкции. После завершения инструктирования убедитесь, что ребенок понял указания: попросите его повторить их.
* Все указания должны быть ясными, краткими и по существу. Давая указания, используйте утвердительные предложения, избегайте вопросительных форм. Убедитесь, что Вы объяснили все четко и обеспечили ребенка необходимой поддержкой для выполнения задания. Избегайте заданий, предполагающих широкую трактовку.

**Например:**

Не говорите «Наведи порядок в комнате», а сделайте уточнение: «повесь одежду в шкаф, заправь постель, сложи игрушки». Попытайтесь скрасить неприятные задания, по возможности, превращая их в игру.

**«давай посмотрим, успеешь ли ты убрать игрушки,** **пока будет звучать эта песня».**

* После того, как Вы обеспечили ребенка необходимой поддержкой и дали соответствующие указания, во избежание развития созависимости важно, чтобы ребенок самостоятельно выполнял задания. Проверяйте выполнение указаний и давайте им соответствующую оценку.

* Не теряйте терпение, если задание не выполнено. Не забывайте похвалить ребенка в случае успеха.

**Упорядочите жилое пространство**

Помните, что ребенок нуждается в как можно большем личном пространстве.

* Сформируйте у ребенка чувство порядка. Устраните беспорядок и выберите определенное место для каждой вещи. Используйте ящики и контейнеры для хранения. Дайте понять ребенку, что после использования вещи должны быть возвращены на место. Вывешивайте календари и расписания.
* Обезопасьте дом: уберите предметы, которые Ваш ребенок не должен брать в руки. Если Ваш ребенок предрасположен к травмам и часто ломает предметы обихода, постарайтесь разместить мебель и домашнюю утварь рационально с учетом этого.
* Обеспечьте ребенка личным пространством для выполнения домашних заданий, где его не будут беспокоить шумные братья/сестры, а также не будет источников отвлечения внимания.
* Во время выполнения домашнего задание ограничьте ребенка в пользовании телевизором и телефоном. Некоторые дети отвлекаются и снижают продуктивность при выполнении домашнего задания, прибывая в изоляции. Таким детям можно позволить делать домашнее задание за пределами своей комнаты поблизости от родителей.
* Такой подход также целесообразен, если ребенок с СДВГ проживает в одной комнате с братом/сестрой. Помните, что у каждого есть личные предпочтения при выполнении домашнего задания/обучении: кто-то не любит делать его за столом, а более комфортно себя чувствует на ковре с листками бумаги, закрепленными на доске, или с ноутбуком. Рабочее место ребенка должно хорошо освещаться и вентилироваться.
* Обеспечьте рабочее место необходимыми предметами и материалами, которые должны находиться в легкой доступности. При этом рабочий стол не должен быть захламлен, и на его поверхности не должно быть много предметов. Можно покрыть рабочий стол бумагой, где ребенок будет машинально рисовать каракули или чертить что-нибудь, прибывая в задумчивости.

**Установите ежедневное расписание**

* Всем детям полезен режим, для детей с СДВГ режим жизненно необходим. Ежедневное расписание задает структуру дня и обеспечивает предсказуемость. Рутина подразумевает регулярное повторение ситуаций и последствий изо дня в день, что приводит к закреплению навыков вследствие ежедневной практики.

**При этом необходимо понять**:

* что должен делать Ваш ребенок;
* как это перевести в визуальный формат, чтобы Ваш ребенок начал действовать самостоятельно, не надеясь на то, что Вы подскажите, что ему нужно делать;
* как сделать так, чтобы он понял, что его усилия стоят затраченного времени и труда.

**Стимулируйте хорошее поведение ребенка**

Зачастую мы сосредотачиваемся на плохом поведении, которое мы хотели **бы изменить, и забываем хвалить за хорошее поведение, которое мы видим.**

Например, если по возвращении из школы ребенок кладет свой портфель на место, отметьте это. Для ребенка важно Ваше одобрение.

**Поощряйте усилия ребенка**

Некоторые задания, кажущиеся простыми для нас, могут вызывать трудности у детей

*Поощряйте в большей степени за прикладываемые усилия и выполненную работу, нежели за итоги.*

* Ваш ребенок может очень стараться при выполнении какого-либо задания, но, при этом, результат может не соответствовать приложенным усилиям. Очень важно положительно подкреплять усилия ребенка и вознаграждать его за прогресс.
* Поощрять ребенка нужно сразу после выполнения задания или демонстрации желательного поведения, чтобы установилась причинно-следственная связь. Одобрение должно быть искренним.

**Формы поощрения могут быть различными:**

вербальная похвала («молодец», «умница», «я тобой горжусь»,

«прекрасно», «спасибо» и т.д.);

невербальное поощрение (улыбкой, поцелуями, знаками одобрения,

подмигиванием, прикосновением, пожатием руки, объятиями и т.д.);

поощрение некоторыми действиями, которые доставляют ребенку

удовольствие (разрешите просмотр телевизора, почитайте ребенку

книгу, поиграйте в настольные игры и т.д.).

* Желательно, чтобы эти виды активности были доступны дома. Не нужно угрожать ребенку, что он не сможет заняться любимым дело: донесите до него, что соблюдая правила, он зарабатывает себе возможность заняться тем, что ему нравится. Если эти методы поощрения не срабатывают, можно использовать материальное подкрепление.
* Поскольку поощрение должно следовать сразу после положительного результата, можно использовать такие предметы как ручки, блокнотики, иные небольшие предметы, которые могут представлять интерес для ребенка.
* Возможно использование системы эконоческих знаков – в качестве поощрения ребенок получает баллы, звездочки, иные символы, которые в последующем могут быть конвертиро-ваны в другие виды вознаграждения. У подростков эту функцию могут выполнять деньги.

**Сосредоточитесь на сильных сторонах**

У каждого ребенка есть способности, иногда в случае проблем с поведением их трудно выявить, однако они есть у каждого ребенка. Сконцентрируйтесь на сильных сторонах и предоставьте ребенку возможности быть успешным. Это позволит ему повысить самооценку и обрести уверенность в себе.

Многие дети с СДВГ любят конструировать, делать поделки, заниматься художественным творчеством. Поощряйте это, предоставляйте им необходимые материалы и инструменты.

**Дайте ребенку возможность выплеснуть свою энергию**

Ребенку необходимо выплеснуть свою энергию, играя за пределами дома, катаясь на велосипеде, участвуя в командных играх и т.д. Предоставьте ему такую возможность, запишите его в танцеваль-ный кружок или спортивную секцию, где он может реализовать свою активность.

**Подготовьте ребенка к пребыванию вне дома.**

Помните, что нарушение рутины может быть стрессом для ребенка, поэтому необходимо его подготовить к пребыванию в незнакомой обстановке.

* Перед посещением общественного места или перед визитом в другую семью разъясните ребенку свои ожидания и правила поведения.

*Например:*

«убирай за собой», «ходи по помещению спокойно», «говори

«спасибо» и «пожалуйста»» и т.д.

* Проговорите возможные формы поощрения при хорошем поведении и последствия - при плохом.

*Например:*

«твои друзья или их родители не захотят пригласить тебя в следующий раз, если ты будешь плохо себя вести»; или «другие дети могут рассердиться и не захотят с тобой больше играть, если ты не будешь соблюдать правила» и т.д.

* По возможности, избегайте посещения мест, которые могут спровоцировать нежелательное поведение ребенка, или где Вы можете потерять контроль над ситуацией.
* Отправляясь за покупками, обязательно предусмотрите возможность маленькой покупки для ребенка.
* Учитывая, что дети с СДВГ быстро начинают скучать и необходимо их постоянно чем-то занимать, не покидайте дом, не взяв с собой книги, игрушки, игры и т.д., которые могут развлечь Вашего ребенка.
* По возвращении домой не забудьте высказать свою оценку поведения ребенка. Избегайте переутомления: не берите ребенка, если он утомлен и хочет спать.

**Выделяйте время для себя**

Выкраивайте время для себя. Забота о детях с СДВГ может быть изматывающей. Очень важно иметь время для восстановления. Избегайте переутомления своего и Вашего ребенка. В доме должна быть зона для отдыха, где можно побыть в одиночестве.