***УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница».***

**Памятка для родителей, воспитывающих детей с СДВГ.**

Помогайте своим детям учиться самостоятельно и мудро решать свои проблемы!

Многие дети с поведенческими проблемами действуют импульсивно,

не думая. Поэтому для них чрезвычайно важным жизненным навыком является умение остановиться, прежде чем действовать, подумать над наилучшим путём решения проблемной ситуации, и только тогда действовать. От умения решать проблемы действительно зависит будущее вашего ребёнка, поэтому очень важно помочь ему развивать этот навык. И никто лучше чем родители, не может помочь ему научиться этому!

***Что нужно для этого сделать?***

1. Каждый раз, когда ребёнок сталкивается с определённой проблемой, напомните ему 5-шаговый алгоритм действий и поддержите в том, чтобы он самостоятельно нашёл и применил наилучший способ решения проблемы.
2. Поощряйте ребёнка, когда он применяет правило «Остановись-подумай-действуй» для решения разных проблемных ситуаций.
3. Используйте каждую возможность, чтобы применять на практике этот навык решения проблем.
4. Будьте образцом и моделью для ребёнка в решении проблем.
5. Помните, что ребёнку нужно много времени и практики, чтобы усвоить новый навык и хорошо овладеть им. Не отчаивайтесь из-за неудач, будьте последовательным и любящим тренером в развитии этого навыка вашего ребёнка!

***Успехов Вам и Вашему ребенку!!!***

***Телефон экстренной психологической помощи «Телефон доверия» - 80222 711161***