В помощь родителям, воспитывающих ребенка с

синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)

Прежде всего нужно помнить, что «синдром гиперактивности» - это *медицинский диагноз* и ставит его - врач невропатолог.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) проявляется двигательной расторможенностью, неусидчивостью, нарушением внимания.

***Основными причинами*** возникновения гиперактивности у детей *являются:*

- патология беременности или родов(85 %), инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность, конфликты между родителями, слишком жесткие методы воспитания.

***Он проявляется как****:*

- частые беспокойные движения в кистях и стопах; невозможность спокойно сидеть на месте, когда это нужно; легкая отвлекаемость; нетерпеливость (с трудом дожидается своей очереди); суетливость (на вопросы отвечает не задумываясь, не выслушав их до конца); трудности с сохранением внимания при выполнении заданий; незавершенность действий; постоянная болтливость; назойливость; не слушает обращенную к нему речь; рассеяность (теряет вещи).

Специалисты утверждают, что некоторые дети с диагнозом СДВГ обладают компенсаторными возможностями, для включения которых необходимо чтобы: ребенок развивался в благоприятной обстановке, ровной эмоциональной атмосфере, без интеллектуальных перегрузок, соблюдал соответствующий режим.

Поэтому, в помощь родителям, предлагаются следующие рекомендации.

 Рекомендации родителям:

1. Режим дня*.* Очень важно для ребенка вовремя ложиться и вставать. Это организует и гармонизирует его. Перед сном не рекомендуется играть в активные игры, перегружать информацией.
2. Больше общаться с ребенком, вникать в его «проблемы», играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам».
3. Определение четких границ «можно», «нельзя» (объяснить почему) и следование им.
4. Организовать полноценное питание. Желательно убрать перекусы.
5. Прогулки перед сном. Они хорошо успокаивают нервную систему и сближают эмоционально.
6. Физические нагрузки – необходимы для разрядки. Лучше - плавание и если ребенок занимается для себя, так как состязательный момент может провоцировать напряжение.
7. Поощрять и развивать инициативу, привлекать к домашним делам – это развивает и повышает самоценность.
8. Развивать творческую активность через лепку, музыку, танцы, рисование, пение, через которых ребенок раскрывается.
9. Больше читать книг, произведений детской классической литературы. Важно обсуждать прочитанное, поступки героев, кто понравился, почему. Это поможет осознавать свои эмоции и поступки, извлекать уроки из ошибок.
10. Рекомендуется записывать (зарисовывать) победы, успехи (даже небольшие) для осознания результатов своих усилий. Ищите хорошее в ребенке.
11. Принимать участие в совместных мероприятиях, проводимых в детском саду.
12. Отношения ребенка с взрослыми должны основываться на доверии, а не на страхе. Малышу необходимо ощущать, что Вы всегда поддержите его и поможете ему справиться с трудностями.
13. Проявляйте последовательность в соблюдении установленных правил.

 Следите за своей речью, говорите спокойным тоном.

1. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Старайтесь реже говорить: «Нет», «Прекрати», «Нельзя».
2. Отличайте формы поведения, которые вам не нравятся, от личности ребёнка. Например, лучше сказать: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты раскидал игрушки».
3. Для закрепления различных навыков и умений, ребёнку с повышенной активностью, требуется больше времени, чем другим детям. Проявляйте терпение, не раздражайтесь, повторяйте обучение снова и снова.
4. Избегайте ярких цветов и сложных композиций в оформлении комнаты ребенка (места). Спокойные цвета помогают концентрации внимания.
5. Предлагайте ребёнку не больше одного дела одновременно. Прежде чем он займётся, например, раскрашиванием, уберите со стола всё лишнее.
6. Задания, которые даете, должны быть в пределах его возможностей. Нужно отмечать и хвалить усилия ребёнка, даже если результаты невелики.
7. Старайтесь предупредить «взрывы» в поведении ребёнка. Постарайтесь отвлечь его или увести ребёнка на несколько минут из зоны конфликта и обсудить ситуацию.
8. Ограничивайте число детей по играм до одного, самое большое - двумя детьми одновременно из-за того, что ребёнок легко возбуждается.

 Успеха Вам, уважаемые родители, и вашим детям!

 С уважением, педагог-психолог Сухинина Е.И.

Е.К.Лютова , Г.Б.Монина «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми».- СПб.: «Речь», 2005. – 190 с.

Е.К.Лютова, Г.Б.Монина «Шпаргалка для взрослых». М., 2000.

Н.М.Титова «Клиническая психология» .-М., 2006. – 112 с.