Консультация для родителей

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ и гиперактивность (в той или иной степени)

Синдром дефицита внимания - это серьезное состояние с не менее серьезными последствиями. Не стоит недооценивать негативное разрушительное воздействие СДВГ на жизнь ребенка и вашей семьи, если ему не будет уделяться достаточного внимания.

Ребенок не виноват в этом расстройстве. Он таким родился.

Признаки синдрома дефицита внимания:

1. Не способен удерживать внимание на том, что ему не интересно.
2. Трудности в сохранение внимания (если удалось его вызвать) Например, на уроке через несколько минут становится скучно, ребенок отвлекается.
3. Часто просто не слышит то, что ему говорят, не вникает в то, что ему говорят (Ты понял? Повтори! «А? Что?»)
4. Не способен придерживаться инструкции.
5. Сложности в организации самостоятельной деятельности, неспособность к самоорганизации (выполнение домашней работы только под постоянным руководством взрослого, кто-то должен быть рядом и осуществлять организацию)
6. Отказ ребенка включатся в те виды деятельности, где ему нужно концентрировать свое внимание (страх сосредоточится на чем-то) Например, ребенок талантливый музыкант, но читать с листа для него пытка.
7. Склонность ребенка терять вещи.
8. Часто отвлекается на посторонние стимулы (доминирует непроизвольное внимание)
9. Повседневная забывчивость.
10. Отсутствие самоконтроля, сдержанности и предусмотрительности. Импульсивен в эмоциональной реакции.
11. Не может спокойно сидеть, «ерзанье», излишняя болтливость.

Помните об удивительных качествах, которыми обладают дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности: они открытые, нежные, спонтанные, упорные, жизнерадостные, обладают ярко выраженными вербальными навыками и творческим подходом, чувством юмора, энергичностью и хорошей долговременной памятью.

При этом ответственность за ослабление симптомов и коррекцию поведения лежит на всех взрослых. Благодаря совместной и самоотверженной работе вам обязательно удастся ослабить действие синдрома дефицита внимания .

*Попробуем разобраться, как лечить синдром дефицита внимания у детей. Наиболее эффективный метод лечения объединяет целевое воспитание и лекарственную терапию. Многим родителям не по душе идея об использовании лекарственных препаратов, в особенности в дошкольном возрасте, и это очень правильно. Но если вы предпочитаете воздержаться от употребления лекарств при лечении СДВГ, применение методов целевого воспитания приобретает исключительно важное значение.*

*Целевое воспитание состоит из четырех базовых этапов. Первый этап предполагает чтение материалов, посвященных СДВГ, до тех пор, пока вы не перестанете винить в этом состоянии себя или ребенка. Избавьтесь от чувства вины! Рассматривайте СДВГ как состояние, которое требует коррекции, подобно подбору очков для коррекции зрения, использованию слуховых аппаратов для улучшения слуха или приему инсулина для борьбы с диабетом. Будьте готовы к длительной, может быть даже на всю жизнь, работе и поддержке.*

 *Второй этап связан с последовательным и скрупулезным формированием у ребенка положительных привычек в отношении здоровья. Сюда относятся правильное и сбалансированное питание, полноценный сон и регулярные физические упражнения. В случае, если ребенок потребляет мало белков и много сахара, плохо и мало спит или мало двигается, симптомы СДВГ проявляются наиболее ярко. Кроме этого, не следует забывать, что дети с СДВГ не умеют приспосабливаться к резким, незапланированным и масштабным переменам - особенно в тех случаях, когда у них нет четко спланированного режима.*

 *Сохраняйте эмоциональную отстраненность. Наказывайте ребенка только тогда, когда будете совершенно спокойны. Следите за тем, чтобы оба родителя твердо придерживались выбранной тактики. Старайтесь не прибегать к физическому наказанию за детские проступки. До окончания «тайм-аута» потребуйте от ребенка объяснения, «почему он так поступил и какой урок из этого вынес». Не забывайте о прощении, похвале и терпении. Хвалить следует чаще, чем дисциплинировать и ругать. Помните об удивительных качествах, которыми обладают дети с синдромом дефицита внимания .*

*Воспитание ребенка с синдромом дефицита внимания требует от родителей тонкой настройки, времени, терпения и внимания. Если ребенок ощущает себя в безопасности, если ему комфортно и надежно, проявление симптомов значительно сокращается.*

 *Дети с СДВГ зачастую не осознают настроение и поведение окружающих людей. Они очень своеобразно воспринимают те или иные события и поведение других людей. Такому ребенку важно объяснять всё и формировать чувство реальности. Он часто неверно интерпретирует язык тела и мимику. Вы должны быть готовы постоянно поправлять ребенка и давать оценку его поведению. Вам предстоит проводить регулярные беседы, например: «Родной, когда ты раскричался , как, по-твоему, чувствовал себя твой друг? Как он поступил? Судя по его действиям, что он думал в тот момент?» Помогите ребенку учиться адекватно выражать свои чувства, несмотря на то что после этого он может и не получить желаемого. Отвечая на вопрос о том, какие чувства он испытывает, ребенок должен уметь сказать: «Я рад (недоволен, дико зол, несчастен, счастлив)». Обязательно отреагируйте: «Я рада, что ты поделился со мной своими чувствами» и крепко обнимите его. Скопировано с сайта:*[*http://www.medmoon.ru/rebenok/*](http://www.medmoon.ru/rebenok/)

**Более подробные рекомендации родителям**

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".

1. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и не выполняйте их за него.

2. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

3. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.

4. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. **Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.**

5. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Эти дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

6. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

7. Вызывающее поведение вашего ребенка – его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.

8. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

9. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

10. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

11. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

12. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

13. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

14. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

15. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

16. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.

17. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, которые бы "удавались" ребенку и повышали его уверенность в себе.

*Статья с сайта Союза педиатров России:*[*http://www.pediatr-russia.ru*](http://www.pediatr-russia.ru/)

• За один раз давайте одно задание.

• Задачи следует формулировать четко, кратко и конкретно.

• Повторяйте важные части задания.

• Используйте разные формы визуальной поддержки, например, составьте список неотложных дел.