РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. Своевременно обратиться к врачу. Это позволит скорректировать симптомы СДВГ;
2. Проявлять достаточно твердости и последовательности в воспитании;
3. Избегать и чрезмерной мягкости, и завышенных требований к ребенку;
4. Повторять свою просьбу одними и теми же словами много раз;
5. Выслушивать то, что хочет сказать ребенок;
6. Для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию;
7. Не допускать ссор в присутствии ребенка;
8. СДВГ – это проблема всей семьи. Важно убедиться, что все члены семьи понимают, что происходит с ребенком, воспринимают СДВГ как болезнь, при которой ребенок нуждается в помощи, и стараются сохранить баланс внимания в семье;
9. Избегать создания у ребенка с СДВГ «плохой репутации» в семье;
10. Установить твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, помогать вести здоровый образ жизни с помощью сбалансированной диеты, регулярной физической активности и режима сна;
11. Учить ребенка четкому планированию своей деятельности;
12. Чаще лично показывать ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
13. Снижать влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
14. Оградить гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
15. Стремиться избегать больших скоплений людей;
16. Во время выполнения домашних заданий, не призывать ребенка «ровно сидеть на стуле» - разрешать ему ходить, выполнять безопасные движения – это поможет ему «сбросить лишнюю энергию», сосредоточиться;
17. Во время выполнения домашних заданий, убрать все отвлекающие и раздражающие факторы, это должно быть тихое и спокойное место, чтобы тот смог сосредоточиться на работе;
18. Помнить, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивать на срочном выполнении дела. Каждые 15-20 минут позволять ему делать 5-минутный перерыв – давать возможность отдохнуть;
19. Придумать гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
20. Не прибегать к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
21. Чаще хвалить ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
22. Составить список обязанностей ребенка и повесить его на стену, подписать с ним соглашение на определенные виды работ постепенно расширять обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;

Учреждение образования
«Гродненский государственный колледж
бытового обслуживания населения»

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности: что нужно знать родителям



СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ) – это заболевание, связанное с нарушением развития нервной системы человека.

ПРИЧИНЫ СДВГ:

- Отклонения в развитии нервной системы на ранних этапах развития;
- Повреждения головного мозга;
- Наследственность;
- Неблагоприятная окружающая среда;
- Неадекватный стиль воспитания.

Факторы, на которые следует обратить внимание родителям, предполагающим синдром дефицита внимания и гиперактивности у своего ребенка:

СИМПТОМЫ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ:

- ребенок не удерживает внимание на деталях, делает много ошибок;
- плохо удерживает внимание при выполнении учебных и других задач;
- нередко не реагирует на личные обращения;
- не может следовать инструкциям и доводить дело до конца;
- избегает задач, которые требуют длительного умственного напряжения;
- часто теряет вещи;
- легко отвлекается;
- забывчив.

СИМПТОМЫ ГИПЕРАКТИВНОСТИ:

- суетлив, беспокоен, неусидчив;
- эмоционально нестабилен, импульсивен;
- игнорирует правила поведения;
- испытывает сложности в самостоятельной организации деятельности;
- забывчив и склонен терять вещи;
- болтлив;
- испытывает проблемы со сном.

СИМПТОМЫ ИМПУЛЬСИВНОСТИ:

- склонен отвечать, не дослушав вопроса;
- не может дождаться своей очереди;
- тяготится при выслушивании других, перебивает их;
- имеет обыкновение прислушиваться к чужим разговорам и вмешиваться в них без веского повода;
- склонен действовать импульсивно.

ВАЖНО: для постановки диагноза СДВГ необходимо наличие не менее 6 из вышеперечисленных симптомов невнимательности, 3 симптомов гиперактивности и 1 симптома импульсивности. Напоминаем, что диагноз может установить исключительно ***врач-психиатр!***

КРИТЕРИЯМИ К ПОСТАНОВКЕ ДИАГНОЗА ЯВЛЯЮТСЯ:

- продолжительность: симптомы наблюдаются не менее 6 месяцев в такой выраженности, которая свидетельствует о плохой адаптации ребенка;
- ранний возраст появления проявлений, до 7 лет;
- постоянство: распространяются на все сферы жизни – нарушение адаптации наблюдается в двух и более сферах деятельности ребенка;
- выраженность нарушений: существенные проблемы в обучении, социальных контактах, другой деятельности при нормальном интеллектуальном уровне.

ФОРМЫ СДВГ:

- **С преимущественным дефицитом внимания.** Это рассеянные, забывчивые дети, часто с повышенным уровнем тревожности (чаще - встречается у девочек).
- **С преимущественной гиперактивностью.** Это дети с повышенной возбудимостью нервной системы, которым трудно контролировать свои эмоции и поведение (чаще у мальчиков).
- **Комбинированная форма.** Это непоседы, дети, которые не могут долго сидеть на стуле, часто встают и бегают, их внимание привлекается на короткий промежуток времени, иногда могут проявлять агрессию.

