

## **Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ)**

«Не знаю, что делать со своим ребенком. Он не может усидеть и секунды на месте, все время вертится и не может сосредоточиться. Беспочвенно смеется, а воспитатели часто жалуются на его поведение, что он мешает другим, а иногда и бывает агрессивен. Что бы ему ни говорили, он как будто не слышит! У меня уже руки опускаются..» Зачастую родители обращаются к психологу с подобными проблемами. Как правило, таких детишек называют «моторчиками», «с вечным двигателем» или «как на шарнирах», ведь они постоянно в движении. Они не могут спокойно сидеть, постоянно прыгают, бегают, их руки без конца что-то трогают, бросают, ломают.

Эти дети не «лентяи» и не «плохо воспитаны» - они другие! Это дети с СДВГ.

### **Что такое СДВГ?**

**Недостаток внимания** – неспособность ребенка сосредотачиваться на определенных действиях или какой-либо деятельности.

**Гиперактивность** – неспособность сосредотачивать внимание на достаточно долгое время (в соответствии с возрастом) и чересчур импульсивное поведение.

#### **Пики проявления:**

- 1 – 2 года
- 3 года
- 6 – 7 лет



#### **Ребенок с дефицитом внимания:**

- ☞ с трудом поддерживает внимание в работе и игре;
- ☞ не обращает внимания на детали и допускает ошибки;
- ☞ не слушает, что ему говорят;
- ☞ часто теряет вещи;
- ☞ бывает забывчив;
- ☞ часто и легко отвлекается;
- ☞ не в состоянии следовать инструкциям;
- ☞ не может организовать игру или любую деятельность;
- ☞ имеет сложности в выполнении заданий, требующих длительной концентрации внимания.

#### **Ребенок гиперактивен, если он:**

- ☞ совершает суетливые движения руками и ногами;

- ☞ часто вскакивает со своего места;
- ☞ гиперактивен в ситуациях, когда в этом нет необходимости;
- ☞ не может играть в «тихие» игры;
- ☞ очень много говорит и всегда находится в движении.

### **Послание ребенка с СДВГ**



#### **Дорогие и любимые взрослые!!!**

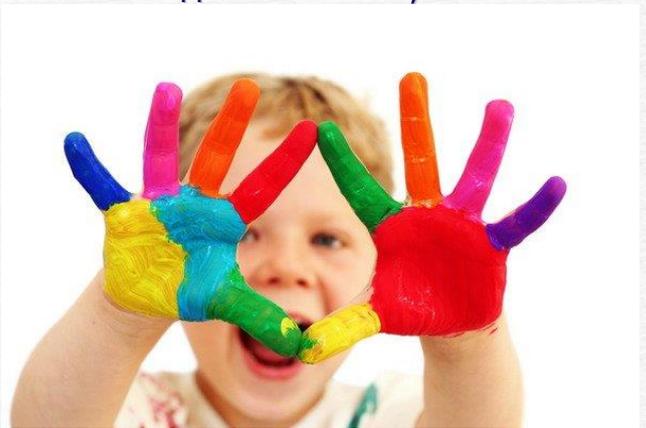
1. Поверьте, я на самом деле многое забываю. Но я не дурак!
2. Я честно делаю домашние задания! Но если оно на отдельных листах, я его теряю. Мама иногда находит его в хлебнице, когда я уже ушел. Тетрадь лучше для меня! Хотя и ее я могу забыть...
3. Поверьте, я на самом деле многое забываю. Но я не дурак!
4. Я честно делаю домашние задания! Но если оно на отдельных листах, я его теряю. Мама иногда находит его в хлебнице, когда я уже ушел. Тетрадь лучше для меня! Хотя и ее я могу забыть...
5. Я задаю много вопросов, переспрашиваю триста раз одно и то же. Я делаю это, чтобы понять. Я не издеваюсь над вами. Будьте терпеливы!
6. Я стараюсь! Я воюю с этими уроками уже долгие годы, и мне это ужасно трудно. Я хочу сделать все как можно лучше, честное слово!
7. Я по себе знаю: СДВГ – не выдуманный диагноз, чтобы оправдаться перед вами. Эта проблема существует и влияет на мое мышление. Я очень хотел бы уметь все быстро запоминать и быстро соображать...Но я не могу, и мне не нравится, когда смеются над тем, что я не такой как все...
8. Мне нужна ваша помощь. Просить помощи трудно, и часто мне кажется, что я просто глупый. Будьте терпеливы, помогите мне!
9. Я бы хотел, чтобы мое поведение и мои ошибки не обсуждали при всех. Мне не хочется, чтобы меня унижали при других.
10. Мне легче справиться с заданием, если оно разбито на небольшие части. Тогда мне ясно, чего от меня ждут. Если вы хотите изменить задание, помогите мне. Мне трудно приспособиться к новому. Мне нужна четкая организация и руководство.
11. Я не люблю, когда мне делают скидки, когда специально облегчают задания для меня. Не напоминайте мне об этом, лучше помогите справиться с обычным заданием.
12. Почитайте про СДВГ. Узнайте, как мы учимся и как нам помочь.

**Помните, пожалуйста: я – Человек, со своими чувствами, желаниями, целями. И они важны для меня так же, как ваши – для вас.**

**Ваш гиперактивный ребенок!**

## Рекомендации родителям:

- ☞ Необходимо стремиться к тому, чтобы Ваше отношение к ребенку изменялось в сторону лучшего его понимания, тем самым Вы снимаете излишнее напряжение;
  - ☞ В воспитании ребенка с гиперактивностью нужно избегать крайностей: с одной стороны, проявлений чрезмерной жалости и вседозволенности – с другой, постановкой перед ним завышенных требований, которые ребенок не в состоянии выполнять, в сочетании с излишней обязательностью и жесткостью наказания;
  - ☞ Учитывайте недостатки своего ребенка, а не его злой умысел;
  - ☞ Помните: частое изменение указаний и колебание настроения родителей оказывает на такого ребенка более глубокое негативное воздействие, чем на здоровых детей;
  - ☞ Помните, что психическое развитие ребенка происходит не только в умственной (или интеллектуальной) сфере, но в большей мере в эмоциональном отношении к явлениям и деятельности;
  - ☞ Совместно с ребенком в позитивной форме создайте «Правила»: что можно и нужно делать, а чего делать нельзя. Ваш малыш должен знать, какого поведения от него ожидают;
  - ☞ Слабое место таких детей – планирование своих действий, их последствия, реакции окружающих.
- Особенно важно поддерживать четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних обязанностей и заданий каждый день должно соответствовать этому порядку. Приучайте его к последовательности, целеустремленности, педантичности, пониманию необходимости;
- ☞ Вместе с ребенком ведите календарь погоды, прося его ежедневно делать отметки;
  - ☞ Научите ребенка определять время и по часам планировать свои действия;
  - ☞ В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели»;
  - ☞ Хвалите его всегда, когда он этого заслуживает, поддерживайте успехи;
  - ☞ Каждое задание или деятельность должны заканчиваться на положительной ноте, это помогает укрепить уверенность в собственных силах;
  - ☞ Избегайте повторений слов «нельзя», «нет», достаточно запретить один раз;
  - ☞ Говорите всегда сдержанно, спокойно, мягко. При эмоциональном напряжении сдерживайте ребенка, молчите, прижмите его к себе, отвлекайте, переключайте его внимание;



- ☞ Давайте только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы ребенок мог его завершить. Если видите, что он переутомился, переключите внимание на другую деятельность, затем снова вернитесь к исходному;
- ☞ Для укрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию. Помните, что у ребенка снижена функция активного внимания, оно нуждается в постоянном подкреплении;
- ☞ Поощряйте за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, конструирование, лепка, раскрашивание, настольные игры, чтение);
- ☞ Избегайте скопления людей, пребывания в крупных магазинах и других шумных местах;
- ☞ Во время игр, общения, ограничивайте количество партнеров, избегайте шумных друзей;
- ☞ Не переутомляйте: это приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- ☞ Чтобы дать ребенку возможность расходовать избыточную энергию, полезна ежедневная физическая нагрузка на свежем воздухе: длительные прогулки, спортивные игры, бег.