

## Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания:

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т. п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воз-

духе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

### Родители помните:

- необходимо чаще хвалить ребёнка, а не осуждать;
- подбадривать, а не подчеркивать неудачи;
- вселять надежду, а не твердить, что изменение ситуации невозможно.



Рекомендации родителям

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это нейробиологическое (связанное с нарушениями в работе некоторых структур и систем головного мозга) состояние, характеризующееся неадекватными для этого возраста

- уровнями внимательности;
- гиперактивности (чрезмерной активности);
- импульсивности (несдержанности).

#### Проявления гиперактивности у детей:

- ✚ Не может сидеть спокойно, беспокойные движения рук.
- ✚ Всё время находится в движении, как заведённый.
- ✚ Не усидчив, не может высидеть положенное время.
- ✚ Слишком много бегает, ползает, залезает куда не положено.
- ✚ Не может играть в спокойные игры.
- ✚ Выкрикивает ответы до того, как целиком услышит вопрос.
- ✚ Избыточно общителен, болтлив.
- ✚ Перебивает, вмешивается в разговоры, в игры.
- ✚ С трудом стоит в очереди или дожидается своей очереди в игре.



#### Признаки нарушения внимания у детей:

- Не может сосредоточить внимание на деталях, делают ошибки из-за своей беспечности в школе и дома.
- Не может удерживать внимание в течение достаточно длительного времени, даже когда играет или чем-то увлечён.



- Создаётся впечатление, что не слушает, когда с ним разговаривают.
- Не может довести выполнение задания до конца (в школе и дома) даже если понимает необходимость этого.
- Не может самостоятельно организовать свою работу.
- Старается избегать заданий связанных с длительной умственной работой.
- Забывают или теряют такие вещи, как маленькие игрушки, карандаши, книжки, инструменты, необходимые для выполнения заданий.
- Часто мечутся от одного незаконченного дела к другому, отвлекается от начатого занятия.
- Забывают выполнять регулярные требования.

## ИГРЫ ДОМА ИГРЫ ДОМА «Корректор»



Возьмите старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договоритесь с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно «неправильной», т.е. какую букву он будет вычеркивать. Затем выберите фрагмент текста или засеките время работы (не более 10 минут). Когда пройдет это время или будет проверен весь выбранный отрывок, проверьте текст сами. Если ваши сын или дочь действительно отыскали все нужные буквы, то обязательно похвалите их. Такому корректору можно даже выдать премию (например, в виде сладостей или маленьких сюрпризов)!

Если же вашим корректором были допущены пропуски или ошибки, то тоже не огорчайтесь — ему есть в чем совершенствоваться! Возьмите листок в клеточку и начертите на нем систему координат. Вверх по вертикальной оси отложите столько клеточек, сколько ошибок допустил ребенок. Когда будете проводить эту игру повторно, то на этом же чертеже правее отложите следующее количество ошибок. Соедините полученные точки. Если кривая поползла вниз, значит, ваш ребенок сегодня работает более внимательно, чем раньше. Порадуйтесь вместе с ним этому событию!

*Примечание.* Если же ваш ребенок уже без труда справляется с заданием, то можно его усложнить следующими способами. Во-первых, можно предложить корректору вычеркивать не одну букву, а три, причем разными способами. Во-вторых, можно вносить шумовые помехи, которые будут отвлекать ребенка от работы над заданием. То есть в отведенное для «корректур» время вы вместо того, чтобы хранить молчание и помогать ребенку сосредоточиться, будете играть роль «вредного» родителя: шуметь, шуршать, рассказывать истории, ронять предметы, включать и выключать магнитофон и выполнять прочие действия в стиле старухи Шапокляк.