### *СДВГ или избалованность?*

К основным признакам СДВГ у ребенка можно отнести:

1. Не может надолго сконцентрировать на конкретном занятии внимание, хватается за несколько дел сразу, мешает и раздражает окружающих своим поведением (бесцельно прыгает, бегает, залезает в разные места).

2. Постоянно "теряет" вещи в школе или дома. Забывает приносить тетради, учебники и школьные принадлежности. Не помнит, что нужно записывать домашнее задание.

3. Внешний вид – растрепанный, неряшливый.

4. Может "не слышать" родителей или учителей, когда к нему обращаются.

5. Допускает много мелких ошибок и помарок из-за невнимательности, торопится при выполнении работ, не доводит дело до конца.

6. По возможности не делает или избегает заданий, требующих длительной сосредоточенности и концентрации.

7. На стуле постоянно крутится, вертится, раскачивается, спокойно не сидит. Во время урока может встать и "прогуляться" про классу.

8. Много и быстро разговаривает, на вопросы отвечает, даже не дослушав до конца, о чем его спрашивают. Выкрикивает с места во время урока, не подняв руку для ответа.

9. Плохие оценки, вызов родителей в школу, наказания – не приводят к действенному результату. От переживаний, волнений и наказаний ситуация лучше не становится.

10. Ближе к вечеру состояние, поведение и успеваемость заметно ухудшается. Начало и конец урока – самое сложно время, середина проходит более спокойно и гладко.

11. Отмеченные выше трудности отмечаются в течение как минимум 6 месяцев.

***Синдром******дефицита******внимания***

***с******гиперактивностью*** (СДВГ) –

это расстройство, проявляющееся структурными, метаболическими, нейрохимическими,нейрофизиологически-ми изменениями, приводящими к нарушениям процессов обработки информации в центральной нервной системе (ЦНС). СДВГ является самой распространенной клинической формой нарушения внимания в детском возрасте, он может встречаться как в изолированном виде, так и сопровождать другие неврологические синдромы и заболевания.

***Причины СДВГ***

1. Патология во время беременности: токсикоз, нефропатия, анемия, простудные заболевания, угроза выкидыша, травмы и стрессы, курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ, лекарственных препаратов.

2. Тяжелые роды, "кесарево сечение", низкие показатели у ребенка по шкале АПГАР, тяжелое состояние младенца после родов.

3. Черепно-мозговые травмы у ребенка, такие как сотрясение мозга или более тяжелые.

В результате воздействия такого рода неблагоприятных факторов нарушается процесс созревание систем головного мозга, отвечающих за память, мышление, речь, внимание, восприятие. Также отстает формирование процесса торможения, именно поэтому такие ребята возбудимы с самого раннего детства.

**Государственное учреждение образования «Средняя школа №10 г. Речицы»**

**Синдром** **дефицита** **внимания**

**с** **гиперактивностью**



Консультация для родителей

*«К каждому ребенку следует применять его собственное мерило, побуждать каждого к его собственной обязанности и награждать его собственной заслуженной похвалой. Не успех, а усилие заслуживает награды»*

*Джон Рёскин*

#### Ребенок с СДВГ. Советы родителям

1. Заведите четкий и понятный режим дня и совместно с ребенком его соблюдайте: надо, значит надо, компромиссы здесь не уместны. Добивайтесь результата твердо, последовательно и спокойно. Дайте возможность ребенку почувствовать личную ответственность, не забывайте хвалить за сделанную работу или задания. Не выполнит, что было задумано – не ругать, а помочь.

2. По возможности не ходить вместе с ребенком в места с большим скоплением людей: гипермаркеты, крупные рынки, массовые мероприятия.

3. Переутомление – перевозбуждение. Сильно уставший ребенок может перевозбудиться. Чтобы этого не допускать, необходимо давать ему короткий отдых через каждые 20 минут занятий. Также урок можно поделить на отдельные задания, чтобы он их смог выполнить до конца. Стоит быть готовым к тому, что первые несколько лет обучения в школе вам придется делать уроки вместе с ребенком. Подсказывать совсем не обязательно. Ваша задача следить, чтобы ученик выполнял задание и не отвлекался. Хорошо проговорить задание вслух, при этом рассуждая, как можно найти решение данной задачи. В случае необходимости – нанять педагога, который будет помогать.

4. Находите поводы, чтобы похвалить своего ребенка даже за самую, казалось бы, незначительную победу. Это придаст ему силы и уверенность в себе.

## *Ошибки родителей гиперактивных детей*

Основная ошибка – *родители боятся идти к врачу.* Взамен они ведут ребенка к психологу, а тот не лечит СДВГ.

Избегая консультации у врача, родители упускают время, когда можно скорректировать симптомы, и в итоге нарушается адаптация ребенка. Он не успевает по учебе, не может найти друзей, вдобавок родители начинают ссориться из-за его поведения – его жизнь рушится.

Еще одна ошибка родителей – *агрессия по отношению к ребенку*. Дети плохо себя ведут, особенно в обществе, - родители испытывают чувство стыда за поведение детей и начинают ругать их, в том числе, применяя физическое насилие. Это не помогает, а только ухудшает ситуацию – ребенок становится еще более гипервозбудимым, не слушается, орет. В итоге, в семье происходят скандалы, мама нервничает, ребенок тоже – ничего хорошего.



#### Лечебное питание и фитотерапия при повышенной активности и возбудимости

1. Обилие сахара и вкусностей способствует усилению возбуждения. Старайтесь избегать в рационе питания сладостей, замените их фруктами и сухофруктами. Исключите газировку, чипсы, фаст-фуд.

2. Желательно, чтобы питание было сбалансированным и богатым витаминами группы В, С, фолиевой и пантотеновой кислотой, магнием, калием, цинком. Эти витамины и микроэлементы содержаться в цельнозерновом хлебе, овсяной каше (не быстрорастворимой), печени, яйцах, цельном молоке, рыбе, креветках, фасоли, абрикосах и кураге, кисломолочных продуктах, цитрусовых, смородине, зелени.

3. При переносимости эфирных масел и отсутствии на них аллергии, можно каждый день, утром и вечером, растирать запястья, голеностопные, коленные и локтевые суставы смесью: 2 капли масла лаванды, 2 капли масла ромашки, 1 капля масла розмарина, 2 чайные ложки растительного масла.

## 5. Перед сном можно сделать успокоительные ванны из мяты, хмеля, пустырника, зверобоя, шалфея. Для этого необходимо взять по 1 чайной ложке перечисленных сухих трав, залить 0,5 литра кипятка, настаивать 2 часа в термосе и добавить полученный раствор в ванну. Время приема процедуры – 15-20 минут