

Что такое гиперактивность?

Как правило, любящие мамы и папы говорят о гиперактивных детях: «юла», «непоседа», «живчик», другие родители называют их: «непослушный», «несносный», «неуправляемый». И, действительно, гиперактивность – это невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Гиперактивности обычно сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка; при этом уровень интеллектуального развития детей не зависит от степени гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы.

Причины гиперактивности

Среди основных причин гиперактивности выделяются: генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни и т.д. Как правило, гиперактивность определяет врач-психотерапевт, методом специальной диагностики. При необходимости, врач назначает специальное медикаментозное лечение.

Критерии гиперактивности

Дефицит активного внимания

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.

5. Часто теряет вещи.

6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.

2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегают, забирается куда-либо).

3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

4. Очень говорлив.

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает разговор.

3. Плохо сосредотачивает внимание.

4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).

5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемое правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты: на некоторых занятиях спокоен, на других – нет, на одних занятиях успешен, на других – нет.

Как помочь ребенку с СДВГ

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Ребёнок всегда должен чувствовать Вашу помощь и поддержку. Ваши отношения должны основываться на доверии. Совместно решайте

возникшие трудности.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Если Вы что-то запрещаете ребёнку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.

4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и **ни в коем случае** не выполняйте их за него.

5. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

6. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.

7. Вызывающее поведение Вашего ребёнка – его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

8. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время.

9. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок

10. Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка 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 ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

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

13. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок 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. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребёнка.

16. Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – **найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе.** Однако не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает.



Наш адрес:

**Витебская область, г. Сенно,
ул.Машерова П.М., д.11
тел. 5-40-31(директор)
тел. 4-18-56 (общий)**

Наш сайт: <https://ckroir-senno.schools.by>

E-mail: zkroir@senno-edu.by



**Отдел по образованию Сенненского
районного исполнительного комитета**

**Государственное учреждение образования
«Центр коррекционно-развивающего
обучения и реабилитации
Сенненского района»**

**РЕБЁНОК С СИНДРОМОМ
ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ
И ГИПЕРАКТИВНОСТИ
(СДВГ)**

(рекомендации для родителей)



г.Сенно