



РЕБЕНОК С СДВГ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – состояние, которое вызывает гиперактивность, импульсивность и стабильную невнимательность.

ПРИЗНАКИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Чрезмерная активность. Не может усидеть на одном месте, ёрзает, подсакивает, крутится.

Импульсивность. Задаёт много вопросов, не выслушивает ответы, хочет получить желаемое немедленно и не терпит уговоров.

Рассеянность. Не слышит или быстро забывает просьбы, теряет вещи.

Невнимательность. Не может сосредоточиться на занятии, быстро теряет интерес.

Плохая память. Не может запомнить даже самую малость, заучивая стихи, не осознавая их смысл.

Проблемы в общении. Бурно проявляет эмоции, ведёт себя импульсивно, чем пугает и отталкивает от себя детей.

ЧТО ДЕЛАТЬ?



ГЛАВНЫЙ СОВЕТ – обратиться к специалистам, чтобы провести необходимую диагностику и получить рекомендации конкретно для вашего ребёнка.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ С СДВГ?

1. **РЕЖИМ ДНЯ.** Жизнь всех детей должна строиться по режиму, но для гиперактивного ребёнка режим особенно важен.
2. **СПОКОЙНОЕ, МЯГКОЕ ОБЩЕНИЕ.** Гиперактивный ребёнок чувствителен и восприимчив, он быстро присоединяется к настроению взрослого. Сохраняйте спокойствие в любой ситуации.
3. **ПРАВИЛА.** Договаривайтесь с ребёнком о том, что необходимо делать и неотступно выполнять.
4. **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.** Давайте ребёнку возможность реализовывать свою энергию в подвижных играх, физических активностях на свежем воздухе, а также в помощи по дому.

К гиперактивным детям нужен особый подход, их воспитание требует много энергии, но это окупится в дальнейшем. Помогая детям с СДВГ в детстве, можно облегчить их жизнь в подростковом и взрослом возрасте.

5. **ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ.** Занимаясь с ребёнком, строго придерживайтесь этого принципа. Чтобы помочь ему самому найти решение, предоставляйте внешние опоры, схемы и алгоритмы действия.
6. **СОЦИАЛИЗАЦИЯ.** Помогайте ребёнку адаптироваться и найти друзей среди сверстников, обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения.
7. **НЕ ДОПУСКАТЬ ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЯ.** Ограничивайте пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей, не разрешайте долго смотреть телевизор и заниматься гаджетами.
8. **ПОХВАЛА.** Не скупитесь на похвалу – вознаграждайте за хорошее поведение и успехи.