

## **Памятка для родителей**

### **"Синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка"**

1. Детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) необходимо соблюдение четкого режима сна и отдыха: прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за соблюдение режима. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался, недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля, к концу дня ребенок может стать неуправляемым.
2. Ограничьте потребление ребенком шоколада, острой, соленой пищи, лимонада, исключите продукты, содержащие пищевые красители.
3. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, дети обычно игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
4. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
5. Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".
6. Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.
7. Помните – игра эффективнее медикаментов, привлекайте ребенка к подвижным играм для "сброса" лишней энергии, контролируйте выполнение ребенком правил игры.
8. Отвлекайте ребенка от "двигательной бури" рисованием, чтением.
9. 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.
10. Не раздражайтесь, если ребенок неправильно выполняет поручения, спокойно повторите ему задание.
11. Придерживайтесь одних и тех же требований к ребенку.
12. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в образовательном учреждении.
13. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или поездкой).
14. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя, вседозволенность не принесет никакой пользы.

15. Не навязывайте ему жестких правил, ваши указания должны быть именно указаниями, а не приказами, требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
16. Помните: вызывающее поведение вашего ребенка – 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 др.
17. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка 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.
18. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.
19. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности.
20. Ограничьте просмотр телепередач, исключите западные мультфильмы и фильмы ужасов, предпочтение отдавайте обучающим программам.
21. Пытайтесь погасить конфликты, в которых замешан ваш ребенок, "с первой искры".
22. Старайтесь подобрать ему не гиперактивных друзей, чтобы они не "заводили" друг друга.
23. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
24. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
25. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Но не переутомляйте ребенка!
26. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то докой. Задача родителей – найти те занятия, те дела, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут "полигоном" для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать его занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительны нагрузки на память и внимание. Также откажитесь от занятий, если ребенок не испытывает от них особой радости.