

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 выспался, 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.