A spiral-bound notebook with a red cover and a grey pen lying on it. The notebook is open to a page with a light blue grid pattern. The pen is a ballpoint pen with a grey body and a red tip. The text is centered on the page.

**Синдром
дефицита
внимания с
гиперактивностью (СДВГ)**

СДВГ – это состояние, вызывающее постоянную невнимательность, гиперактивность и (или) импульсивность.

СДВГ начинается в детстве и может сохраняться во взрослом состоянии. Им страдают от 3% до 15% детей. У мальчиков СДВГ встречается в 2-3 раза чаще, чем у девочек.



Симптомы СДВГ у разных детей могут различаться, но им всем в той или иной степени трудно контролировать уровень своей активности (*гиперактивность*), сдерживаться (*импульсивность*), и сосредотачиваться (*невнимательность*).

В случаях, когда активность в норме или низка, говорят только о синдроме дефицита внимания (СДВ).

Гиперактивность, как правило, уменьшается с возрастом.



Признаки нарушения внимания

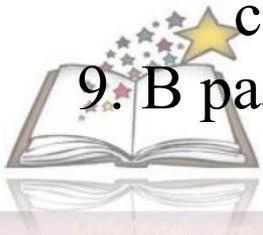
1. Ребёнок не может сосредоточиться, делает много ошибок из-за невнимательности.
2. Ему трудно поддерживать внимание при выполнении заданий или во время игр.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. Не может до конца закончить поставленную задачу.
5. Слушает, но кажется, что не слышит.
6. Избегает выполнения задач, требующих постоянного внимания.
7. Плохо организован.
8. Часто теряет личные вещи, необходимые в школе и дома (карандаши, книги, рабочие инструменты, игрушки).
9. Забывчив.



Признаки

гиперактивности/импульсивности:

1. Ребёнок суетлив.
2. Неспособен усидеть на одном месте.
3. Много, но нецеленаправленно двигается (бегает, крутится, ерзает на своём месте).
4. Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Всегда нацелен на движение, ведёт себя как «perpetuum mobile».
6. Болтлив.
7. Часто начинает отвечать, не подумав и даже не дослушав вопрос.
8. С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
9. В разговоре часто прерывает, мешает окружающим.



Рекомендации родителям гиперактивных детей:

- Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи.
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и не выполняйте их за него.
- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе. Награждайте за успехи.
- Старайтесь ставить перед ребенком задачи, соответствующие его способностям.
- Определите для ребёнка рамки поведения - что можно и что нельзя. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
- Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
- Вызывающее поведение Вашего ребёнка - его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени.
- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.



Рекомендации родителям гиперактивных детей:

- Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
- 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.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.
- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
- Старайтесь, чтобы ребёнок выспался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
- Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.



В помощь родителю (игры с ребенком).

«Ищи безостановочно».

В течение 10-15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т.п.). По сигналу ребенок начинает перечислять, взрослый его дополняет.



В помощь родителю (игры с ребенком).

«Хлопки».

Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование. Время выполнения задания 1 минута.

«Счет с помехой».

Ребенок называет цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произносит 1, пишет 20, произносит 2, пишет 19 и т.д.



В помощь родителю (игры с ребенком).

«Сказка».

Ребенку вслух читается сказка. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандашом по столу. Ребенок должен запомнить текст и сосчитать число ударов.

«Два дела одновременно».

Подвешивается самодельный маятник, и затем он приводится в движение. В это же время за маятником показываются картинки, одна за другой. Ребенок должен подсчитать число качаний маятника и пересказать содержание картинки.

