

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

## **родителям детей с СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)**

В оказании психолого-педагогической помощи гиперактивным детям решающее значение имеет работа с их родителями и учителями. Необходимо разъяснить взрослым проблемы ребенка, дать понять, что его поступки не являются умышленными, показать, что без помощи и поддержки взрослых такой ребенок не сможет справиться с существующими у него трудностями.

1. В связи с замедленным развитием некоторых функций головного мозга и выработкой компенсаторных механизмов ЦНС не рекомендуется рано отдавать ребёнка с гиперактивностью в садик или школу.

2. Следует избегать переутомления ребёнка во время занятия. Длительность занятий в раннем возрасте не должна превышать 10-15 минут и чередоваться с перерывом в 5-7 минут.

3. Важное место в преодолении синдрома дефицита внимания принадлежит медикаментозной терапии. Поэтому такой ребенок должен находиться под наблюдением врача.

4. Нужно хвалить ребёнка, если он этого заслуживает. Гиперактивные дети невосприимчивы к запретам и выговорам, зато очень чувствительны к похвале.

5. Необходимо отказаться от физического наказания, используя исключительно современные методы воспитания детей, базирующиеся на демократических принципах. Взаимное общение с ребёнком должно основываться на доверии, а не на страхе.

6. Не следует сдерживать проявления родительской любви к ребёнку. Он должен чувствовать, что, несмотря на неважные успехи или плохое поведение, его любят.

7. Для выработки у ребёнка правильной модели поведения необходимо подавать ему пример правильных поступков.

8. Необходимо двигательную активность ребёнка направлять в правильное русло: ему показаны активные игры на свежем воздухе, занятия двигательными видами спорта.

9. Нужно поддерживать и поощрять ребёнка в проявлении его склонностей. Это повышает его самооценку.

10. Следует исключить из рациона ребёнка продукты с пищевыми красителями и консервантами, рафинированные продукты. Необходимо отдавать предпочтение натуральным продуктам, свежим овощам и фруктам, богатым витаминами.

11. Занятия с гиперактивными детьми должны строиться индивидуально. Он всегда должен находиться перед глазами взрослого.

12. Выполняя задание, гиперактивные дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребёнка станет хаотичной, вовремя помогите правильно организовать работу.

13. Создавайте ребёнку с СДВГ индивидуальные условия, которые помогут ему быть более организованным. Например, через определенные временные интервалы разрешайте ему вставать и походить.

14. Совместно с психологами помогайте ребёнку адаптироваться в условиях образовательного учреждения, в детском коллективе — воспитывайте навыки работы в школе, обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения.

**Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить!**



**Педагог-психолог Звягинцева Наталья Ивановна**