

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка для родителей

**«Если у Вас ребенок с
«моторчиком»**

«Дети – это вечный двигатель,
прыгатель, бегатель, толкатель,
скакатель, хвататель, а еще
крепко обниматель и целователь!»



Описания неугомонных, невнимательных, непослушных, импульсивных детей, доставляющих взрослым много хлопот, появились в литературе уже более века назад. Таких детей называли гиперактивными, гиперпиретическими, страдающими минимальной мозговой дисфункцией. Одним словом, детьми с СДВГ. *Что же такое СДВГ?*

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – неврологическо-поведенческое расстройство развития, характеризующееся нарушением ЦНС, начинающееся в детском возрасте и проявляющееся такими симптомами, как трудности концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

Нарушения, позволяющие предположить наличие у ребёнка СДВГ делятся на 3 группы:

- Дефицит внимания;
- Двигательная расторможенность;
- Импульсивность.

Каково поведение такого ребенка? Чем он будет отличаться от других детей?

Что ему характерно?

Первое – это дефицит активного внимания. В чем это может проявляться:

- Ребенку трудно удерживать внимание;
- Не слушает, когда к нему обращаются;
- С большим энтузиазмом берётся за задание, но так и не заканчивает его;
- Испытывает трудности в организации;
- Часто теряет вещи;
- Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий;
- Часто бывает забывчив.

Второе – это двигательная расторможенность. В чем это может проявляться:

- Постоянно «ёрзает»;
- Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегают, забирается куда-либо);
- Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве;
- Очень говорлив.

Третье – это импульсивность. В чем это может проявляться:

- Начинает отвечать, не дослушав вопроса;
- Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, перебивает;
- Плохо сосредотачивает внимание;
- Не может дождаться вознаграждения;
- Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, вы можете предположить (но не поставить диагноз!), что ваш ребенок гиперактивен.

Как же можно родителю организовать взаимодействие с таким ребенком:

- В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в своих силах. Используйте гибкую систему поощрений и наказаний.
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребенка)
- Соблюдайте режим дня, у ребенка должно быть достаточно времени на сон и на прогулки.
- Ребенок должен избегать шумных и подвижных игр, особенно перед сном. Ограничьте число контактов с другими людьми.
- Оклейте комнату ребенка обоями спокойных умеренных цветов, без лишней мебели и игрушек. Мебель должна быть простой и прочной.
- Старайтесь избегать жары, духоты, длительных поездок.
- Вашему ребенку рекомендованы занятия теми видами спорта, которые практически исключают травмы головы (плавание, гимнастика).
- Поощряйте игры и занятия, требующие внимания и терпения. (Например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
- Используйте во время занятий, когда ребенок перевозбужден, тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания). Используйте физкультминутки.
- Давайте короткие, четкие и конкретные инструкции.
- Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее. Если Вы едете со своим ребенком в музей, театр или в гости, то должны заранее объяснить ему правила поведения. Например, "Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Когда мы сядем в автобус..." и т.д.
- Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки. Если нет такой возможности заменяйте физической активностью дома.
- Предоставьте ребенку в определенных ситуациях возможность выбора.

- Старайтесь, чтобы ребенка дома окружала доброжелательная атмосфера.
И никаких семейных ссор при ребенке!
- Оставайтесь спокойным родителем.

Воспитание такого ребенка - это тяжелый труд. Вы сильно облегчите себе задачу, если обратитесь за консультацией к специалисту: детскому неврологу или психиатру.

Материал подобран и составлен педагогом-психологом

МКУ «Центр ППМС помощи» С.В. Филимоновой