

## Рекомендации для родителей и педагогов

В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. **Хвалите** его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает **укрепить уверенность** ребенка в собственных силах.

**Избегайте** повторения слов «нет» и «нельзя».

Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

Давайте ребенку только **одно задание** на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Для подкрепления устных инструкций используйте **зрительную стимуляцию**.

**Поощряйте ребенка** за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

Поддерживайте **четкий распорядок дня**. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

**Избегайте** по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

Во время игр ограничивайте ребенка лишь **одним партнером**. Избегайте шумных, беспокойных компаний.

**Оберегайте ребенка** от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастающую гиперактивности.

Давайте ребенку возможность **расходовать избыточную энергию**. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер

Использованные материалы: <http://cdk-satka.ru>



### Адрес:

Информационно-правовая служба:

230005, г. Гродно,

ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507

Контактный телефон:

8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30

Электронный адрес:

[lojkigrodno\\_dsp@mail.ru](mailto:lojkigrodno_dsp@mail.ru)

«Телефон доверия»:

48-51-28

Онлайн-консультирование  
посредством программы  
Skype

Логин: [lojkigrodno\\_dsp](#)

Государственное учреждение образования  
«Гродненский районный  
социально-педагогический центр»

Не ребенок,  
а бесенок.

Помощь в воспитании  
детей с СВДГ



Гродненский район

2018 г.

При воспитании гиперактивного ребенка необходимо избегать двух крайностей  
- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;  
- с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Диагноз считается правомерным, если наличествуют по меньшей мере восемь из всех симптомов.

Лечение и воспитание гиперактивного ребенка должно проводиться комплексно, при участии многих специалистов: психиатра, невропатолога, психолога, педагога и других.

Родителям необходимо понимать, что поведенческие проблемы ребенка невозможно решить волевыми усилиями. Дети ведут себя так не потому, что хотят досадить взрослым, не назло им, а потому, что у них имеются проблемы, справиться с которыми они сами не в состоянии. Задача взрослых - помочь им.

Родителям должны изменить свое отношение к ребенку в сторону лучшего его понимания, «принятия» его. В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, а с другой, предъявления ему повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы, поэтапно идти к результату. Простые средства типа распорядка дня, списка необходимых дел, записок с напоминаниями прививают ему навыки планирования и самоорганизации. Не следует скупиться на поощрения, если ребенок хорошо себя вел и сумел выполнить трудное задание.

Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр.), так как это ведет к нарастанию гиперактивности.

Полезна физическая активность на свежем воздухе: прогулки, бег, ходьба; и особенно плавание.

Упражнения для развития навыков самоконтроля у детей.

### 1. Игра "Сделай так же"

Варианты заданий в этой игре могут быть различными. Например, взрослый ставит на стол пирамидку, кольца которой надеты в порядке возрастания их размеров (сверху вниз). Детям предлагается собрать такую же пирамидку. Можно предложить сложить из имеющихся у детей геометрических фигур несложные узоры или рисунки, например:

- а) квадрат из треугольников по заданному образцу;
- б) елочку из треугольников;
- в) узор из геометрических фигур;

### 2. Игра "Сохрани слово в секрете"

Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши.

Примерный список слов:

*окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.*

**Примечание для родителей.** Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое. Варианты:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
3. нельзя повторять названия животных, и т. д.

### 3. Игра "Спрячь букву от Буквоежки"

За несчастной буквой "а" охотятся прожорливые Буквоежки. Им кажется, что "а" - самая вкусная из всех букв. Спаси ее. Закрась все буквы "а" зеленым цветом.

*Наступила ранняя весна.*

А теперь задание потруднее. Нужно закрасить все буквы "ы" зеленым цветом, а буквы "а" синим.

*Рыжий кот спал на крыше. Из норки выскочили мышата. Они стали играть. Кот прыгнул к мышатам. Они быстро умчались в норку. Кот только рот раскрыл.*

**Примечание для родителей.** Условие в этом задании может быть любое. Например, закрасить буквы "о" или "е" разными цветами.