***Что такое СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью): краткая характеристика.***

Дети с СДВГ испытывают трудности в концентрации внимания и в связи с этим не всегда могут справлять с учебными заданиями. Они делают ошибки по невнимательности, не обращают внимания и не слушают объяснений. Они проявляют чрезмерную подвижность, вертятся, встают, совершают много ненужных действий, вместо того, чтобы сидеть спокойно и сосредоточиться на занятиях. Такое поведение бывает неприемлемым в группе, классе и создает проблемы как в детском саду, школе, так и дома. Такие дети часто имеют низкую успеваемость и часто считаются озорными, непослушными, «терроризирующими» семью и сверстников. При этом, они сами могут страдать от низкой самооценки, им трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.

*Особенности поведения при СДВГ:*

1. Симптомы **невнимательности**. Дети легко отвлекаются, забывчивы, с трудом сосредотачивают свое внимание. У них возникают проблемы с выполнением заданий, организацией и соблюдением инструкций. Складывается впечатление, что они не слушают, когда им что-то говорят. Они часто делают ошибки из-за невнимательности, теряют свои школьные принадлежности и прочие вещи.

2. Симптомы **гиперактивности**. Дети кажутся нетерпеливыми, избыточно общительными, суетливыми, не могут долго усидеть на месте. В группе или классе они стремятся сорваться с места в неподходящее время. Говоря образно, они все время в движении, как будто заведенные.

3. Симптомы **импульсивности**. Очень часто на занятиях дети с СДВГ выкрикивают ответ до того, как взрослый закончит свой вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, им трудно дождаться своей очереди. Они не в состоянии отложить получение удовольствия. Если они чего-то хотят, то они должны получить это в тот же момент, не поддаваясь на разнообразные уговоры.

Существует ошибочное мнение, что СДВГ – это поведенческая проблема, которая проявляется в распущенности, невоспитанности ребёнка. Однако решающую роль в возникновении играют причины биологического характера – особенности функционирования мозговых структур (ретикулярной формации). Повышенная функция этой структуры приводит к общей возбудимости, подвижности, отвлекаемости, импульсивности, эмоциональности ребёнка.

Важно понимать, что СДВГ – это заболевание. Наиболее оптимальным является комбинированное лечение, заключающееся в сочетании лекарственной терапии и психологической коррекции. Родителям необходимо помнить, что эффективное лечение СДВГ преполагает тщательное обследование ребенка специалистом, поскольку симптомы СДВГ могут возникать вторично, как результат другого заболевания.С помощью лечения можно улучшить учебу, социальную адаптацию ребенка, способность заводить друзей и поддерживать дружбу. Правильное лечение может снизить напряженность в семье, нормализовать жизнь дома и сделать ее приятной для всех членов семьи.

РЕКОМЕНДАЦИИ для РОДИТЕЛЕЙ по ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ с СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ с ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

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

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (*Окрики возбуждают ребёнка.*)
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывается на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (*гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта* *наиболее подвержены травмам).*

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

1. **Для развития ПРОИЗВОЛЬНОСТИ**:

«Да» и «нет» не говори»

«Летает – не летает»

«Съедобное – несъедобное»

«Запретное движение»

«Запретное слово»: ребёнок вслед за взрослым повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;

«Раз – два – три – говори!»

«Море волнуется».

**2. Для развития внимания и памяти:**

* «*ЧТО ИСЧЕЗЛО*?»: взрослый ставит на стол 10 игрушек. Ребёнок рассматривает их и закрывает глаза. Взрослый убирает одну игрушку. Ребёнок открывает глаза и определяет «что исчезло»;
* «*ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ*?»: игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами;
* «*ВНИМАНИЕ–РИСУЙ*!»: взрослый показывает ребёнку в течение нескольких секунд несложный рисунок. Затем рисунок убирают, и ребёнок рисует его по памяти;
* «*СЛУШАЙ ХЛОПКИ*»: родитель договаривается с ребёнком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка – стоять на одной ноге (как аист), три хлопка – прыгать (как лягушка);
* «*Игрушку РАССМОТРИ, а потом её ОПИШИ*»;
* «*ЗАПОМНИ и ПОВТОРИ движения*»: взрослый показывает три разных движения, ребёнок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения;
* Работа за столом *НА ЛИСТАХ*: «Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.

 **3. Для развития МОТОРИКИ и координации движений:**

\* «**Бирюльки**»: на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальных;

\* «**Хождение по линии**»: ребёнок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны;

\* «**Перекрёстные хлопки**»: взрослый и ребёнок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками взрослого о руки ребёнка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь взрослого делает хлопок о правую ладонь ребёнка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью взрослого о левую ладонь ребёнка и обычные хлопки;

\* «**Робот**»: взрослый говорит, что ребёнок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребёнок замирает в стойке «смирно». Далее родитель даёт ему команды, например: «Три шага вперёд, два шага направо, правую руку вперёд, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно»;

**\* любые пальчиковые или жестовые игры**, которые у данного ребёнка вызывают затруднения.

*Конечно, в арсенале родителей найдется ещё много интересных совместных игр, важно выделить для них лишь несколько минут.*