

## **Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.**

1. 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.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

## **Рекомендации для учителей, обучающихся детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.**

1. Ознакомьтесь с информацией о природе и симптомах синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности его проявления во время пребывания ребенка в школе.
2. Вместе с ребенком и его родителями обратите внимание на особенности его проявлений во время пребывания ребенка в школе.
3. Для улучшения организации учебной деятельности ребенка используйте простые средства – планы занятий в виде пиктограмм, списки, графики, часы со звонком.

4. Поощряйте ребенка. Например, если ребенок с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью хорошо себя вел на перемене, разрешите ему с одноклассниками дополнительно погулять еще несколько минут.
5. Обеспечьте для ученика с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью возможность быстрого обращения за помощью. Выполняя задание, такие дети часто не понимают, что и как они делают. Не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу.
6. При каждом подходящем случае давайте ребенку возможность принимать на себя ответственность. Например, ребенок должен убирать за собой посуду после еды. Если он этого не сделал, то пусть продолжит убирать со стола, пока его одноклассники играют.
7. Придерживайтесь позитивной модели поведения. Не стесняйтесь хвалить ребенка. Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью более других нуждаются в похвале.
8. При необходимости посоветуйте родителям пригласить ребенка педагога для дополнительных занятий и выполнения школьных уроков. Сами родители в этих ситуациях часто становятся надсмотрщиками.
9. Обеспечивайте для ребенка индивидуальные условия, которые помогают ему быть более организованным. Например, через 20-минутные интервалы разрешайте ему вставать и ходить в конце класса. Некоторые дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью лучше концентрируют внимание, одевая наушники. Используйте все, что помогает (если это приемлемо и не опасно)
10. Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить.

Вуцан Надежда Александровна  
воспитатель группы дневного пребывания