

• У гиперактивного ребенка должен быть свой собственный уютный уголок, в котором он обуздает негативные эмоции и придет в себя. Подойдет для этого своя комната со стенами нейтрального цвета. В ней должны находиться любимые вещи, игрушки, помогающие ему снять лишнюю нервозность.

• Оберегать ребенка от утомления, чтобы не снижать самоконтроль и нарастание гиперактивности.

• Давать ребенку возможность расходовать избыточную энергию, желательно на свежем воздухе.

• Ограничить просмотр телепередач, видеофильмов, работу за компьютером.

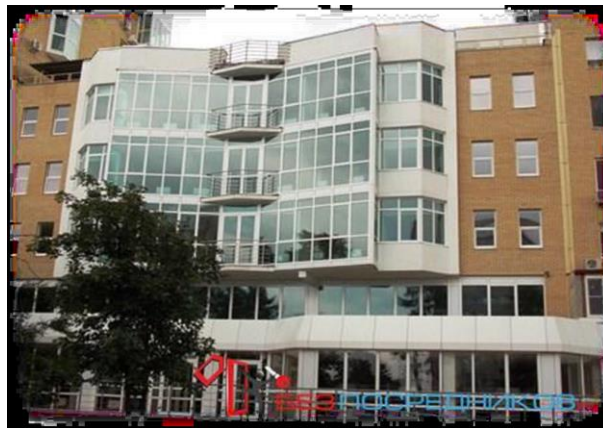
• Музыка помогает настроить кроху на спокойный позитивный лад. Чаще включайте классические музыкальные произведения или запишите его в музыкальную школу.

• Рекомендуются занятия плаванием, игры, спортивные занятия, длительные прогулки на свежем воздухе, ежедневная утренняя гимнастика.

• 2-3 раза в год проводить занятия с психотерапевтом и психологом



**Дорогие родители!  
Обращайтесь к  
специалистам,  
поддерживайте ребёнка и  
помогайте ему**



Наши контакты:  
г. Краснодар,  
ул. Железнодорожная, 2/1  
Телефон: 8(861)992-66-73  
E-mail: [diagn@bk.ru](mailto:diagn@bk.ru)  
[cdik-center.ru](http://cdik-center.ru)

**Рекомендации подготовила  
педагог-психолог  
Федоркова Ирина Владленовна**



Государственное бюджетное учреждение,  
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-  
социальную помощь  
«Центр диагностики и консультирования»  
Краснодарского края

**ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК  
«НЕПОСЕДА»**



**Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)** – это неврологическое и поведенческое расстройство, которое обнаруживается в дошкольном возрасте (до 7 лет) и характеризуется изменениями до совершеннолетнего периода и даже до зрелости.

Основными проявлениями СДВГ являются:

- дефицит активного внимания,
- импульсивность
- повышенная двигательная активность.

**Невнимательность проявляется:**

- в неспособности сосредоточиться на деталях, допущении ошибок из-за невнимательности;
- неумении поддерживать внимание;
- неспособности вслушиваться в обращенную речь;
- неспособности доводить задания до конца;
- проявлении низких организаторских способностей;
- отрицательном отношении к заданиям, требующим умственного напряжения;
- потере предметов, необходимых для выполнения задания;
- отвлекаемости, часто на посторонние раздражители;
- забывчивости.

**Гиперактивность и импульсивность:**

- ребенок суетлив, не может сидеть спокойно;
- вскакивает с места без разрешения;
- бесцельно бегает;
- не может играть в тихие игры, отдыхать;
- выкрикивает ответ, не дослушав вопрос учителя;
- не может ждать своей очереди.

**По данным статистики, дети с синдромом нарушения внимания и гиперактивностью (СДВГ) составляют от 5 до 15% школьников.**

**Гиперактивный ребенок, вне зависимости от ситуации, дома, в гостях, в кабинете врача, на улице – ведёт себя одинаково: бегает, бесцельно двигается, не задерживаясь надолго на любом, самом занимательном предмете.**

Несмотря на достаточно высокий интеллект, эти дети зачастую имеют значительные проблемы с обучением (30-50% не могут освоить учебный материал средней школы), с ними в 3 раза чаще происходят дорожно-транспортные происшествия.



В основе гиперактивности лежит комплекс причин, который носит очень индивидуальный характер и в большинстве случаев состоит из следующих элементов:

**Наследственность.** Часто у гиперактивных детей кто-то из близких родственников гиперактивен.

**Здоровье матери.** Если мама страдает аллергическими заболеваниями, (сенной лихорадкой, астмой, экземой) или мигренью.

**Беременность и роды.** Проблемы, связанные с беременностью (стрессы), осложненные роды. Дефицит питательных элементов в период внутриутробного развития. По данным исследований у многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния и витамина В12. Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от нехватки основных жирных кислот в организме.

**Неправильный тип воспитания ребенка в семье.** По данным исследований не менее чем в 15% случаев.

Родителям важно понять, что улучшение поведения ребёнка зависит не только от специально назначаемого лечения, но и в значительной мере еще и от доброй и спокойной обстановки в семье.

**В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо:**

- Говорить с ребенком сдержанно, спокойно и мягко.
- Избегать повторения слов «нет» и «нельзя».
- В своих отношениях с ребенком нужно хвалить его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивать успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Избегать стрессов и отрицательных эмоций.
- По возможности разряжать конфликт со смехом. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня, с соблюдением правил умственной и физической гигиены.
- Давать ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Поощрять ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Избегать по возможности скопление людей, шумные игры, которые могут оказывать стимулирующее и возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивать ребенка лишь одним партнером. Избегать беспокойных, шумных приятелей.
- Будьте готовы, что Ваши просьбы такой малыш услышит не с первого раза, запаситесь терпением и повторяйте их несколько раз.
- Не кричите на непосед. Лучше прижмите малыша к себе, ласково его погладьте, потом тихим голосом спросите, что у него произошло. Повторяющиеся фразы успокаивают, расслабляют непоседу.
- Постарайтесь не давать живчику сразу много игрушек. Пусть малыш учится концентрировать свое внимание на единичном предмете.