******

***Ребёнок с синдромом дефицита внимания.***

***Что делать родителям?***

По Hallowell и Ratey :

*Синдром дефицита внимания не ограничивается только проблемой внимания.*

*СДВ нередко сопровождается различными трудностями обучения, проблемами настроения и т.п.*

*Лицо СДВ переменчиво как погода – непостоянное и непредсказуемое.*

*Общение с СДВ – это нелегкий и самоотверженный труд.*

*Нет простого решения, как обращаться с ребенком с СДВ дома. В конечном счете, эффективность любого воздействия зависит от знаний и упорства родителей.*

***Необходимы:*** *систематизация, воспитание, поощрение.*

***1. Удостоверьтесь, что вы имеет дело именно с СДВ.***

 *Убедитесь в том, что специалисты проверили слух и зрение ребенка и исключили как эти, так и другие медицинские проблемы. Удостоверьтесь в том, что проведено соответствующее обследование, и продолжайте задавать вопросы, пока вы не будете уверены.*

***2. Позаботьтесь о том, где найти себе помощь и поддержку.***

* Найдите знающего специалиста, с которым вы можете советоваться (школьный психолог, детский психиатр, социальный работник, педиатр и т.д. – должность значения не имеет, важно, чтобы этот человек обладал обширными знаниями по вопросам СДВ, наблюдал многих детей с СДВ, знал об их поведении в классе и мог доступно объяснить). Убедитесь в том, что учителя работают вместе с вами.*

***3. Знайте свои пределы.***

 *Не бойтесь просить о помощи.*

***4. Помните, что дети с СДВ нуждаются в систематизации.***

 *Им необходимо внешнее окружение, в котором они могут систематизировать то, что они не могут привести в порядок внутри себя, самостоятельно. Составляйте списки. Таблица или список неоценимо помогут ребенку, когда он теряется в том, что ему надо сделать. Ему необходимо напоминание, предварение, повторение, направление, границы, систематизация.*

***5. Определите правила.***

 *Запишите их на видном месте. Ребенок будет немного приободрен, если будет знать, чего от него ожидают.*

***6. Повторяйте указания.***

 *Записывайте указания. Проговаривайте их. Людям с СДВ нужно слышать одно и то же более одного раза.*

***7. Поддерживайте постоянный визуальный контакт.***

 *Так вы можете одним взглядом "вернуть" ребенка с СДВ "к реальности". Делайте это чаще. Взгляд может пробудить ребенка от грез или успокоить.*

***8. Установите границы.***

 *Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не вступайте в сложные, силовые дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только отвлекают. Держите все под контролем.*

***9. Позаботьтесь заранее спланировать режим дня, насколько это возможно.***

 *Повесьте список на холодильник, на дверь в комнату ребенка, на зеркало в ванной. Часто обращайтесь к этому списку. Любые изменения в списке требуют предварительной подготовки. Таким детям трудно принять резкие или неожиданные перемены, это их путает. Помогите детям составить их собственный распорядок дня после школы, чтобы избежать одного из признаков СДВ - откладывания дел на потом.*

***10.Уделите особое внимание предварительной подготовке к переменам.***

 *Объявите заранее, что должно произойти, затем несколько раз предупредите дополнительно по мере приближения к моменту измененного действия.*

***11.Позволяйте ребенку спасительную отдушину.***

* Позволяйте ребенку выйти на короткое время из комнаты, если ему это необходимо и поможет прийти в себя. Так он научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.*

***12.Позаботьтесь о постоянной обратной связи****.*

 *Она помогает сохранить их на правильном пути, позволяет им знать, чего от них ожидают и достигли ли они поставленных целей, а также сильно поощряет и поддерживает. Отмечайте любые положительные поступки, даже самые малые, и говорите ребенку, что вы думаете.*

***13.Разбивайте длинные задания на более короткие.***

 *Это один из важнейших методов обучения и воспитания детей с СДВ. Длинные задания зачастую перегружают ребенка, и он отступает перед ними с чувством того, что "я никогда не смогу это сделать".*

 *Когда задание разбивают на составные части, которые можно выполнить по отдельности, каждая часть кажется достаточно маленькой, чтобы справиться с ней и выполнить ее. Это позволяет ребенку отложить в сторону ощущение перегрузки и неспособности выполнить задание. Обычно такие дети способны на большее, чем им кажется. Разбивая задание на мелкие части, вы позволяете ребенку доказать это самому себе.*

***14. Расслабляйтесь. Дурачьтесь.***

 *Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну. Людям с СДВ нравится новизна. Они реагируют на нее с энтузиазмом. Это помогает сохранить внимание – как детское, так и ваше. Эти дети полны энергии – они любят играть. А больше всего они ненавидят скуку. "Воздействие" на них включает в себя так много скучных вещей: расписания, списки и правила. Покажите им, что все это не говорит о том, что вы скучный человек. Если вы позволите себе иногда немного "подурачиться", это очень поможет.*

***15.Однако остерегайтесь перевозбуждения.***

 *Подобно чайнику на плите, дети с СДВ могут "перекипеть". Вы должны быть способны вовремя и быстро "притушить огонь". Наилучший способ справиться с беспорядком – это в первую очередь предотвратить его.*

***16. Следите за успехами и подчеркивайте их, насколько это возможно.***

* Эти дети переживают столько неудач, что им важна любая позитивная реакция. Похвала никогда не будет излишней: дети нуждаются в ней и выигрывают от нее. Им нравится, когда их поощряют. Они жаждут похвалы и растут от нее. Без нее они "вянут" и "сохнут". Одним из наиболее разрушительных аспектов СДВ является не сам дефицит внимания, а вторичный ущерб, наносимый их самооценке. Поэтому "поливайте" этих детей "от души" поощрением и похвалой.*

***17. Используйте трюки для улучшения памяти.***

 *У них нередко есть проблемы с т.н. "активной памятью" (Мел Левин), которая представляет собой как бы свободное пространство на столе нашей памяти. Любые маленькие трюки, которые вы можете придумать, - намеки, рифмы, коды и т.п. – могут весьма помочь улучшить память.*

***18. Объявите то, что вы собираетесь сказать.*** *Затем скажите это. И потом повторите то, что сказали.*

 *Поскольку для большинства детей с СДВ наглядный метод лучше звукового, вы можете одновременно записать то, что вы говорите или собираетесь сказать. Такой вид систематизации может весьма помочь и расставит понятия по своим местам.*

***19.Упрощайте указания. Упрощайте выбор.***

 *Чем меньше слов, тем больше шансов, что ребенок поймет. Используйте колоритную речь. Так же, как и цветное кодирование, колоритная речь помогает сохранить внимание.*

***20. Используйте обратную связь, которая поможет ребенку лучше понять самого себя.***

 *Дети с СДВ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путем. Спросите его, например: "Ты знаешь, что ты только что сделал?" или "Как ты думаешь, как бы ты мог сказать это по-другому?" или "Как ты считаешь, почему эта девочка опечалилась, когда ты сказал то, что сказал?" Задавайте вопросы, которые побуждают самосозерцание и самопонимание.*

***21. Ясно объясните, чего ожидаете от ребенка.***

 *Ничего не подразумевайте и ничего не предоставляйте случаю.*

***22. Дети с СДВ положительно реагируют на вознаграждения и стимулы.***

 *Система баллов может быть частью коррекции поведения или системы вознаграждений младших детей. Многие из них – маленькие предприниматели.*

***23. Постарайтесь осторожно дать точный и ясный совет в социальном плане.***

 *Многие дети с СДВ кажутся равнодушными и эгоистичными, тогда как на самом деле они просто не научены взаимодействию. Это умение не всегда приходит само по себе ко всем детям, но его можно воспитать.*

* Если у ребенка есть трудности в понимании социальных намеков, таких как язык жестов, выражение голоса, выбор времени и т.п., - к примеру, скажите: "Прежде чем ты расскажешь свою историю, попроси сначала послушать историю кого-то другого".*

***24. Пользуйтесь разными игровыми средствами.***

 *Мотивация улучшает СДВ.*

***25. Возложите на ребенка ответственность, когда это возможно.***

 *Давайте детям возможность придумать самим, как помнить о том, что надо сделать, или позволяйте им скорее попросить вашей помощи, чем вы скажете им, что они в ней нуждаются.*

*26.Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.*

 *Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте. Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.*

***27. Будьте как дирижер симфонического оркестра. Перед тем, как начать, завладейте вниманием оркестра.***

 *Для этого вы можете использовать тишину или легкое постукивание палочкой. Держите ребенка во времени, указывайте на вещи, которые надо сделать, по мере того, как вам нужна его помощь.*

***28.Повторяйте, повторяйте, повторяйте.***

 *При этом не раздражайтесь. Гнев не улучшит их память.*

***29.Проводите физзарядку.***

 *Один из лучших способов воздействия на детей и взрослых с СДВ – это физзарядка, желательно энергичная. Физзарядка помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание, стимулирует определенные гормоны и химические реакции, что весьма полезно. Кроме всего, это еще и удовольствие. Удостоверьтесь, что физзарядка приносит удовольствие, и тогда ребенок будет делать ее всю свою дальнейшую жизнь.*

***30.Всегда будьте бдительны в ожидании моментов "озарения".***

 *Эти дети более одаренные и талантливые, чем они зачастую кажутся. Они полны творчества, игры, непосредственности и воодушевленности. Обычно они обладают чем-то особенным, что по-особому влияет на окружение, в котором они находятся.*

**