



## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ.

### **Важно!**

**Соблюдение режима дня!** Соблюдение режима поможет стабилизировать нервную систему ребенка. Четко определить время умственной, физической активности ребенка (в первой половине дня дети наиболее активны и внимательны) и время отдыха. Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями и спортивными секциями. Сформируйте и поддерживайте устойчивый режим дня.

**Сон** – время, когда организм восстанавливает свои силы! Поэтому **нельзя им пренебрегать**. Продолжительность дневного сна для дошкольников 2 – 3 часа. Ночной сон от 9 – 10 часов. Лучше всего, если ребенок будет ложиться спать в 21:00 (наибольшую пользу для организма несет сон, который протекает в период времени с 20:00 до 24:00)

**Ежедневные телесные контакты с взрослым** (объятия, поцелуи, поглаживание по голове, массаж перед сном, игры «рисует пальчиком на спине») – **помогут снять эмоциональное напряжение**.

**1. Уделяйте время и внимание своему ребенку!** Это позволяет ему почувствовать, что для вас он самый важный и любимый человек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. **Хотя бы 1 час в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои «взрослые» дела.** Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.).

Так же необходимо личное дружеское общение «тет-а-тет», с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

**2. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать («Не надо кричать!», «Не отвлекайся!», «Не смотри по сторонам!»), говорите как надо делать («Говори спокойно!», «Одевай куртку и застегивай ее!», «Сейчас раскрасим квадрат и поиграем»).**

**3. Не концентрируйте свое внимание на негативных формах поведения ребенка.** Лучше хвалите его, поощряйте, отмечайте успех. Не сравнивайте его с другими детьми, более успешными, в каких либо видах деятельности, а сравнивайте с тем его результатом, который он имел вчера.

**4. Исключите из своего арсенала такие методы воспитания, как крик, физические наказания.** Ребенок благодаря перечисленным методам воспитания внутренне еще более дезорганизуется и теряет способность правильно себя вести. Его мышление и способность воспринимать информацию отключаются, благодаря чему педагогические воззвания родителей не воспринимаются адекватно.

**5. Предоставляйте ребенку право выбора,** не только в играх, но и в повседневных делах (например: «Что ты хочешь сегодня надеть на прогулку брюки или джинсы?», «Мы вечером будем смотреть мультфильмы или читать книжку?») **Помните, предлагая ребенку, право выбора будьте готовы принять выбор ребенка!**

**6. Заранее рассказывайте ребенку о том, что ему предстоит сделать в ближайшее время.** Это поможет ему осознать конец того или иного этапа работы, а так же самому ориентироваться во времени и обстановке.

**7. Организовать внимание ребенка можно с помощью инструкции. Инструкция должна быть конкретной, понятной, исчерпывающей.**

- Наиболее эффективной будет **пошаговая инструкция:** сначала ребенку говорят все задание (планы на день), а при выполнении - дают его планомерно по частям (шагам). Такая инструкция организует внимание ребенка и будет способствовать планированию его деятельности.

**Важно помнить!** Что внимание зависит от физиологического и психологического состояния ребенка. При утомлении, выполнении трудных заданий оно обычно снижается.

**8. Если вы видите, что ваш ребенок дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказания прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по**

которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения («Скажи, чем ты не доволен»).

**9. Всегда!!! перед тем как, отругать, или наказать ребенка необходимо узнать причину его неправильного поведения!!!**

**10. Не следует вести разговоры о неподобающем поведении ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках.** Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими. Пусть это его качество станет вашей совместной работой. Это придаст ребенку чувство уверенности, защищенности, эмоциональной близости и доверия к вам.

**11. Обучите ребенка способам избавления от негативных эмоций в приемлемой форме.** При обучении детей конструктивным способом выражения негативных эмоций используются следующие направления:

- учите детей прямо заявлять о своих чувствах, чем больше негатива выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом через ложь, обзывание, драки (**помогайте ребенку пополнять словарный запас эмоций и чувств**).

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, «стаканчик для крика»).

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял негативные чувства и эмоции на людей, а переносил их на неодушевленные предметы, выплескивал в игровой форме.

**12. Говорите ребенку о своих чувствах, используя «Я-сообщение»** («Я рада за тебя», «Мне расстраивает твой поступок», «Я злюсь, когда вижу, что моя просьба осталась без внимания»)

**13. Выберите для ребенка занятие по его интересам,** это может быть спортивная секция (футбол, баскетбол, плавание), где ребенок будет избавляться от лишней энергии, направив ее в нужное русло. Музыкальные кружки (пение, танцы), творческие кружки (театральные постановки, рисование, лепка, конструирование), где избыточная энергия будет уходить на раскрытие творческого потенциала.

**14. Не лишайте своего ребенка телесной близости,** чаще обнимайте и целуйте его, сажайте на руки при разговоре с ним (любите ребенка, безусловно, давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть).

**15. Позволяйте ребенку быть активным**, играть в подвижные игры. Они наполняют ребенка положительными эмоциями. Помните активный ребенок – здоровый ребенок!

**16. Не применяйте силу.** Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

**17. Учите ребенка самоконтролю** (игры на самоконтроль:

- «Зеркало» - взрослый медленно выполняет разные движения, ребенок одновременно повторяет их за ним (например: прыгаем как зайчики, ходим как медведи)

- «Запретное движение» - взрослый показывает движения, а ребенок их повторяет. Одно движение запретное его повторять нельзя! Движение заранее оговаривается.

- «Кричалка, шепталка, молчанка» - из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - ребенок должен замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

- «Замри» - звучит музыка, ребенок двигается по комнате. Когда музыка прерывается, ребенок должен замереть и не двигаться. Игра продолжается несколько раз. Постепенно время в состоянии «замри» увеличивается до 1 минуты. Игру можно проводить и без музыки, а в качестве сигналов использовать хлопок и команду «Замри!», «Отомри!».

- «Говори!» - скажите ребенку следующее: «Я буду задавать тебе простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давай потренируемся: «Какое сейчас время года?» (делаете паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас потолок?» ... «Говори!»; «Как меня зовут?» ... «Говори!»; и т. д.»

Можно изменить сигнал: например, отвечать после хлопка, притопа и т.д. Паузы между вопросом и ответом постепенно увеличивайте или чередуйте их продолжительность.

- «Кукла – марионетка» - предложите представить ребенку, что он кукла – марионетка, он может двигать только отдельными частями тела.

В начале игры ребенок стоит не подвижно, взрослый называет части тела, которые должны двигаться, например: шея, руки, ноги, туловище, кисти рук, пальцы на ногах, пальцы на руках и т. д. ребенку разрешается двигать только теми частями тела, которые были названы взрослым.

18. **Не теряйте самообладания.** Если каждый раз, когда ребенок начинает плохо вести себя, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью такого поведения.

19. **Вовремя САМИ избавляйтесь от негативных эмоций и накопившегося стресса.** Помните вы в жизни ребенка самый авторитетный и важный взрослый!!! Он чувствует, а порой и копирует ваше эмоциональное состояние, поэтому хотя бы мин 40 в день посвящайте себе любимому!

**Быстрые способы избавление от негативных эмоций:**

- выпить стакан воды;
- медленно посчитать до 10;
- подышать низом живота;
- выполнение монотонных движений (например, упражнение «мельница»)

**Как справиться со стрессом самостоятельно:**

- ежедневно планируйте свой день, не нагружайте себя излишней работой (заведите ежедневник, где будут расписаны все ваши дела и отведено время для отдыха. Ежедневник сделает вас более организованным человеком и принесет вам чувство значимости и удовлетворения, от выполненных вами за день дел);
- займите себя любимым делом (вязание, вышивание, плетение);
- не забывайте про двигательную активность (занятие спортом: бег, зарядка, лыжи, ролики, коньки, пешие прогулки);
- научитесь радоваться мелочам (оглянитесь по сторонам, сколько вокруг всего прекрасного);
- для вас, так же как и для ребенка важен здоровый сон.



## **Игры на развитие внимания.**

### **Игра «Что изменилось?»**

Цель: развитие концентрации, объема, распределения внимания и зрительной памяти.

Разные игрушки или предметы (ластик, карандаш, блокнот и т.д.) раскладывают на столе. В течение 30 секунд ребенок смотрит и запоминает расположение предметов; потом ребенок поворачивается спиной к столу, а в это время 1- 2 предмета перекладывают на другие места. Снова 30 секунд дается на осмотр предметов, после чего спросим играющего: что изменилось в расположении предметов? какие из них были переложены? (Количество предметов от 4 до 10 штук).

### **Игра «Запоминай-ка»**

Цель: развитие концентрации, объема, распределения внимания и зрительной памяти.

Попросите ребенка просто запомнить ряд предметов за короткое время. Потом увеличивайте количество предметов в ряду и уменьшаете время выполнения задания (количество предметов от 4 до 10; время от 30 до 10 секунд).

### **Игра «Найди отличия»**

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Существуют и фабричные игры «Найди 10 (15) отличий». Предложите малышу взглянуть на картинки, где, например, изображены два гнома (или два котенка, или две рыбки). На первый взгляд они совсем одинаковые. Но, всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Пусть малыш постарается обнаружить различия. Можно еще подобрать несколько картинок с нелепым содержанием и попросить ребенка найти несоответствия.

### **Игра «Что каким бывает?»**

Цель: развитие концентрации, объема, распределения внимания и зрительной памяти.

В течение 10-15 сек. увидеть и запомнить все предметы красного цвета (либо круглые, либо деревянные...);

### **Игра «История в картинках»**

Цель: развитие внимания, наблюдательности, связной речи.

Выстраивание сюжета – ребенку дают картинки, на которых изображена логическая цепочка действий (например, девочка идет по мосту, роняет мяч в реку, плачет), но картинки перемешаны. Требуется выстроить по картинкам связный рассказ;

### **Игра «Съедобное-несъедобное»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Бросайте ребенку мяч, называя при этом различные предметы. Если предмет несъедобен, мяч нужно бросить обратно, а если съедобен – поймать. Невнимательный ребенок становится ведущим;

### **Игра «Что есть что?»**

Цель: развитие устойчивости и переключения внимания.

Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру с начала.

В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает, когда называют растение.

Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а, кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка.

