

Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания

Дети с синдромом дефицита внимания нуждаются в особом обращении и психологическом комфорте, предоставляющим окружающими. Ниже мы приводим рекомендации родителям и специалистам по работе с детьми, имеющими синдром дефицита внимания.

1. Синдром дефицита внимания не болезнь, не стоит паниковать, если его обнаружили у вашего ребенка. Стоит задуматься об изменении собственного поведения: не ругать ребёнка и не впадать из крайности в крайность.

2. У детей с синдромом дефицита внимания часто диагностируется и гиперактивность. У таких детей очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, поэтому стоит отказаться от физических наказаний, а лучше использовать похвалу и поощрение.

3. Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий и свободного времяпрепровождения. Не стоит использовать в оформлении комнаты ярких цветов. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Ребенок с синдромом дефицита внимания сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

4. Составьте с ребенком распорядок дня и все времяпрепровождения должно соответствовать этому распорядку. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

5. Следите за тем, что бы ребенок соблюдал режим дня и спал не менее 10 часов. Так же ребенку необходим и дневной отдых, возможно сон.

6. Пусть ребенок выберет для себя интересный спорт и посвятит ему свое свободное время. Необходимо выбрать наименее опасный вид спорта.

7. Желательно работать с ребенком в первой половине дня, особенно

исключая различные виды активности перед ночным сном.

8. Необходимо строить взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании. Не следует разрешать делать ребенку все, что он захочет, но стоит набраться терпения, чтобы объяснить ребенку что можно, а что нет.

9. Для того, чтобы ребенок научился вас слышать и понимать все с первого раза, давайте ему короткие и очень четкие инструкции.

10. Не избегайте физического контакта, особенно во время выполнения задания требующего концентрации внимания (обнимайте и хвалите ребенка) 11. Не заставляйте ребенка выполнить все задание сразу, устраиваете ему физкульт - минутки. Ребенку необходима частая смена деятельности.

12. Занимайтесь с ребенком творчески: рисование, конструирование, лепка. Это поможет развивать ребенку мелкую моторику и вообще зрительно-моторную координацию.

13. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, но сдерживаете эмоции, если вы огорчены и недовольны поведением своего ребенка.

14. Необходимо уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть её участником.

15. Нельзя перегружать внимание ребенка, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Перед этим обсудите задание, которое должен выполнить ребенок.

16. Если ребенку необходимо ваше присутствие во время выполнения какого-либо задания, обеспечьте это ребенку. Ему не столько нужна ваша помощь, сколько поддержка.

17. Главное это терпение и любовь, которой вы окружите вашего ребенка. Помните об этом и тогда успехи в работе с вашим ребенком будут наиболее очевидными.

