==============

Признаки СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности):

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.

2. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

3. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

4. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.

5. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

6. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

7. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

8. Не может играть тихо, спокойно.

9. Болтливый.

10. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

11. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

12. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

13. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но специально приключений или острых ощущений не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- Гиперактивным детям больше, чем всем остальным, необходимо соблюдать строгий режим дня. Взрослый должен неуклонно проявлять твердость. Работа с ребенком должна проходить в начале дня, а не вечером.

- Полезно вывесить на стене подробное расписание и апеллировать к нему как к некой данности, не зависящей от вашей воли. На многих дошкольников это действует мобилизующе.

- В то же время, естественно, нужно делать поправку на то, что у гиперактивного ребенка, как у автомобиля со слабыми тормозами, тормозной путь длиннее обычного.

Поэтому если ему пора заканчивать игру, предупредите заранее, что время истекает.

Вообще таких детей приходится просить по нескольку раз. Это их особенность, и с ней надо считаться.

- Родители должны привыкнуть говорить с ребенком размеренно и успокаивающе, без раздражения.

- Возбудимому ребенку следует тщательно дозировать впечатления. Избыток приятных, ярких впечатлений для него тоже вреден. Но совсем лишать его развлечений и походов не стоит. Если он начинает перевозбуждаться, лучше уйти, но уход не должен расцениваться как наказание. Лучше сказать: «Ты устал, пойдем тебе надо отдохнуть». Пусть у ребенка сохраняются приятные воспоминания от его появления на людях. А то он начнет бояться совершать промахи и от этого будет вести себя еще хуже.

- Чрезвычайно важно научиться ловить тот момент, когда ребенок начинает перевозбуждаться, но еще не перевозбудился окончательно

- Нужно избегать повторения слов «нет» и «нельзя».

- Избегать, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.

- Во время игр ограничивать ребенка одним партнером. Избегать беспокойных, шумных приятелей.

- Предоставлять ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, плавание, подвижные игры.

- При оформлении комнаты или уголка ребенка избегать ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неяркие, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.

- Рабочее место ребенка должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, то есть там, где ребенок мог бы заниматься без помех.

- Убирать все лишнее со стола.

• Продумывать все поручения для ребенка, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

- Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: “Я буду хорошо себя вести”, “Я буду всегда тебя слушаться”. Можно, например, договориться с ребенком, что он “не будет пинать кошку” или “с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место”.

На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две—четыре недели и больше).

Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

- Приучайте ребенка к различного рода конструкторам, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания.

- Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотацию, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана.

Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний.

Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

И еще делюсь одним упражнением для расшалившихся деток))

•"Клубочек"

Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что этот клубок не простой, а волшебный. Как только он начнет его сматывать, то сразу же успокоится. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам будет просить дать ему "волшебные нитки", почувствовав, что огорчен, устал или злится. Размер клубка постепенно может становиться все больше и больше.

Надеюсь, данная информация оказалась полезной для вас.