**Памятка для педагогов и родителей**

**СДВГ: проявления и симптомы**

**Дефицит внимания**

Ребенок не может сосредоточиться на деле, удержать внимание на чем-то.

**Гиперактивность**

Повышенная двигательная, речевая, психическая активность.

**Двигательная расторможенность**

Чрезмерное количество движений, высокая подвижность, неусидчивость, неловкость, суетливость поведения. Усиливается, когда ребенок устал. Носит хаотичный характер и выглядит неуправляемой.

Симптомы СДВГ:

* ребенок не может удержать внимание на одном деле дольше 5 минут;
* постоянно отвлекается во время выполнения дела;
* неусидчив;
* постоянно меняет позу, когда сидит;
* двигается больше и суетливее, чем его ровесники;
* много «болтает»;
* чем сильнее устал, тем меньше способен сосредоточиться и тем более двигательно расторможен;
* не может сконцентрировать внимание, даже когда увлекается заданием и пытается сосредоточиться;
* не доводит дело до конца, не заканчивает начатое;
* быстро теряет ко всему интерес;
* постоянно меняет игры и занятия;
* импульсивен, делает не обдумывая;
* плохо умеет собирать свои вещи после занятия, многое забывает, теряет, где-то оставляет;

**Как вести себя с ребенком с СДВГ**

*Помните, ребенок не виноват*

Не забывайте, ребенок не виноват, что невнимателен, неусидчив и расторможен. Это особенность его нервной системы. Не оценивайте поведение как проявление его «злой воли». Помните, он не умеет с этим справляться.

*Правильно организуйте режим дня ребенка*

Организуйте понятный для ребенка и устойчивый режим дня. Обязательно, чтобы длительность сна была не меньше 8 часов. Желательно добираться в детский сад не на транспорте, а пешком. Не давайте в детский сад гаджеты – ребенок будет играть вместо движений, и это усугубит проблемы. На телевизор и гаджеты отводите не больше часа в день.

*Корректируйте свои ожидания к ребенку*

Помните, ребенок не может управлять вниманием только потому, что так хотят взрослые. У него пока нет инструмента для этого. Постепенно симптомы будут становится слабее, а навыки саморегуляции сильнее. Но это требует терпения и усилий.

*Давайте короткие понятные задания*

Говорите кратко. Делите задания на части.

*Помните, ребенку с СДВГ нужны «внешние помощники»*

Нарисуйте понятные схемы или распорядок выполнения дела, чтобы ребенок мог на них ориентироваться.

*Играйте с ребенком в игры, которые требуют внимания и усидчивости*

Начинайте с самых простых: «Съедобное – несъедобное», «Да – нет не говорить, черное – белое не надевать», «Покажи все предметы… цвета», «Найди отличия», настольные игры.

*Опирайтесь на сильные стороны ребенка*

Помните, что у ребенка с СДВГ есть свои интересы, активность, высокая скорость, живость, непосредственность. Поощряйте ребенка за достижения, хвалите, выражайте свою гордость и любовь.

*Давайте ребенку возможность сбросить двигательное напряжение*

Предоставьте ребенку возможность каждый день бегать, прыгать, лазить, исследовать пространство. Ему нужна возможность двигаться. Помните, дети отдыхают иначе, чем взрослые. Взрослым надо посидеть, а детям подвигаться. Двигательную «разрядку»

**Типы заданий и игр, которые полезны детям с СДВГ**

*Игры для снятия двигательного напряжения*

Гиперактивного ребенка бесполезно усаживать, успокаивать. Надо дать возможность сбросить напряжение, «разрядиться». Подойдут любые подвижные игры. Можно совместить подвижную игру с игрой с правилом: например, «Меняются те, кто…». В этой игре стульев на один меньше, чем участников игры. Взрослый дает детям задание вскочить с места и поменяться местами с кем-то другим, если признак, который взрослый назовет подходит ребенку: «Меняются те, кто мальчики; кто сегодня завтракал; у кого есть домашнее животное; кто любит играть; у кого есть уши…».

*Игры-поиски*

Дайте ребенку задание отыскать предметы, которые соответствуют определенному признаку. Например, «Найди все деревянное в кабинете; дотронься до чего-то красного, стеклянного, живого, круглого, больше тебя, металлического». Ребенок ищет как можно больше таких предметов либо перечисляет их.

*Стоп-игры*

Дайте задание выполнять определенные действия до сигнала «стоп». Например, прыгать на гимнастическом мяче, пока вы не скажите «стоп». Изображать диких животных, пока звучит музыка. Рисовать фломастерами на листе огромные линии, пока вы трижды не хлопните в ладоши.

*Игры с правилами*

Организуйте любые игры с правилами, если они соответствуют возрасту ребенка. Такие игры помогут сформировать произвольное управление поведением. Можно использовать настольные игры-бродилки с коротким маршрутом до 40 пунктов. Играйте в «Да – нет не говорить, черное – белое не надевать». В этой игре на вопросы взрослого ребенок должен говорить любые слова, кроме «да», «нет», «черное», «белое». Среди вопросов должны быть те, что провоцируют ребенка на запрещенный правилом ответ: «Ты мальчик? Любишь собак? Тебе нравится спать? Какого цвета снег?». Еще одна игра – «Капитаны» не только формирует произвольность, но и дает двигательную разрядку. Ребенок должен выполнять только те задания взрослого, которые он начал со слова «капитаны». Например, «Капитаны подпрыгните, капитаны шаг вперед. Капитаны, поднимите правую руку. Поднимите левую руку».

*Игры с копированием образца*

Используйте игры по типу нейропсихологических проб. Например, «Зеркало» – «Повтори мои движения так, будто ты зеркало, я подниму вот эту руку, а ты…; «Повторяй за мной» – взрослый показывает движение, дети повторяют; «Повтори ритм» – взрослый хлопает в ладоши «! !! !; !!! !», ребенок повторяет ритм; «Сделай как я!» – «Разложи цветные фишки (можно использовать другие мелкие предметы) так же, как я». Предлагайте детям пяти с половиной и старше лет скопировать простой рисунок на листе в клеточку, дорисовать симметричную половинку простого рисунка.

**«Да» и «нет» в воспитании ребенка с СДВГ**

**Нет**

1. Не ругайте ребенка за то, что он специально не слушается. В возникновении СДВГ и нарушениях внимания не виноваты ни родители, ни ребенок. Ребенок ведет себя так не специально и не назло.

2. Не ужесточайте требования и наказания. Не запрещайте крутиться, не требуйте и не укоряйте за невнимание и активность. С ребенком с СДВГ это не поможет.

3. Помните, у детей с СДВГ нет нарушений интеллекта.

**Да**

1. Учитывайте повышенную потребность ребенка в движении и переключении внимания. Организуйте режим ребенка С СДВГ так, чтобы он мог не реже, чем раз в полчаса сбросить двигательное напряжение. Дайте подвигаться, разрядиться – и у ребенка будет больше сил оставаться внимательным на большее время.

2. Играйте в стоп-игры, игры с правилами, игры с копированием образца, подвижные игры, игры-поиски.

3. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, умейте видеть его достоинства.