**СДВГ - синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей**

Воспитывать ребенка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (**СДВГ**) нелегко. Вас может сердить и расстраивать поведение и плохая учеба Вашего ребенка, у Вас может сложиться впечатление, что Вы – плохой родитель. Эти чувства вполне понятны, но неоправданны.  СДВГ – это заболевание, и оно не является следствием плохого воспитания. СДВГ можно эффективно лечить, и, понимая состояние Вашего ребенка, Вы можете помочь ему!

**Что такое СДВГ у детей?**

Дети с СДВГ испытывают трудности в концентрации внимания и в связи с этим не всегда могут справляться с учебными заданиями. Они делают ошибки по невнимательности, не обращают внимания и не слушают объяснений. Иногда они могут проявлять чрезмерную подвижность, вертеться, вставать, совершать много ненужных действий, вместо того, чтобы сидеть спокойно и сосредоточиться на учебе или других занятиях. Такое поведение бывает неприемлемым в классе и создает проблемы, как в школе, так и дома. Такие дети часто имеют низкую успеваемость и часто считаются озорными, непослушными, «терроризирующими» семью и сверстников в школе. При этом они сами могут страдать от низкой самооценки, им трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.

На самом деле причиной вышеуказанного поведения является недостаток определенных биологически активных веществ (норадреналина) в некоторых отделах головного мозга.

К недостатку норадреналина может привести множество факторов, единую причину возникновения заболевания выявить не удается. Согласно действующим критериям диагностики, СДВГ можно диагностировать, начиная с позднего дошкольного или школьного возраста, поскольку для выполнения требований постановки диагноза необходима оценка поведения ребенка как минимум в двух условиях обстановки (например, дома и в школе).

**Как мне вести себя дома, если у моего ребенка проявляются признаки СДВГ?**

1. Вырабатывайте позитивное отношение.

Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того чтобы критиковать ребенка и говорить ему, что он НЕ должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ему СЛЕДУЕТ делать. Например, вместо: «Не бросай свою одежду на пол», – попробуйте сказать: « Давай я помогу тебе убрать одежду».  
Помогите своему ребенку развивать привычку к позитивным мыслям. Например, вместо мысли: «Я не могу это сделать», помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: «Я могу сделать это!»

2. Не скупитесь на похвалу.

Дети расцветают, когда родители их хвалят. Например: «Ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро», или: «Я горжусь тобой».  
Все мы иногда совершаем ошибки и небольшие проступки. Вместо того чтобы сердиться, когда Ваш ребенок что-то испортил, скажите что-нибудь вроде: «Не переживай, это можно починить».

3. Помогите своему ребенку не волноваться. Такие занятия, как спокойные игры, прослушивание приятной музыки, принятие ванны, помогут Вашему ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

4. Составьте для ребенка простые и ясные правила. Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня.

- Обедайте и ужинайте в одно и то же время.  
- Помогите ребенку не откладывать дела, которые обязательно нужно сделать.  
- Ведите вместе список важных дел ребенка.  
- Учите ребенка планировать свой день. Начните с того, чтобы собирать школьные принадлежности заранее.

5. Больше общайтесь.

Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, – что случилось в школе, что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что думает ребенок. Задавайте открытые вопросы, которые предполагают рассказ, а не односложный ответ. Когда Вы задаете ребенку вопрос, дайте ему время подумать и ответить. Не отвечайте за него! Слушайте, когда он говорит с Вами, и давайте позитивные комментарии. Пусть Ваш ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны.

6. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка. Когда Вашему ребенку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться.

- Убедитесь, что у Вашего ребенка достаточно возможности «выпустить пар». Часто детям требуется передышка между школой и домашней работой.  
- Удостоверьтесь, что ребенок понимает, что от него требуется при выполнении задания.  
- Некоторые задания нужно разбить на несколько частей, чтобы сделать их выполнимыми.  
- При необходимости контролируйте занятия и домашние дела.  
- Регулярные перерывы позволят ребенку отдохнуть и затем снова сосредоточиться.

7. Правильно реагируйте на плохое поведение.

-Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении.  
- Избегайте обобщений (вместо: «Ты никогда меня не слушаешь», скажите: «Я сержусь, потому что ты сейчас меня не слушал»).  
- Наказание должно быть справедливым и соответствовать по своей строгости совершенному проступку.  
- Не вступайте в споры с ребенком.  
- Будьте непреклонны в своих решениях, но не прибегайте к тактике угроз.

Четкие правила, и определенный распорядок дня облегчат принятие ребенком норм поведения.

8. **Если Вы чувствуете, что не справляетесь, поговорите с врачом, который даст необходимый совет.**