

Рекомендации, как вести себя с ребенком с СДВГ

Помните, ребенок не виноват

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

Правильно организуйте режим дня ребенка

Организируйте понятный для ребенка и устойчивый режим дня. Обязательно, чтобы длительность сна была не меньше 8 часов. Желательно добираться в школу не на транспорте, а пешком. Не давайте с собой в школу 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 становиться слабее, а навыки саморегуляции сильнее. Но это требует терпения и усилий.

Давайте короткие понятные задания

Говорите кратко. Делите задание на части.

Помните, что 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», «перечисли все предметы в комнате, которые смогут влезть в трехлитровую банку, и помни, что горлышко у нее узкое», «найди отличия»; настольные игры.

Опирайтесь на сильные стороны ребенка

Помните, 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, лазить, исследовать пространство. Ему нужна возможность двигаться спокойно. Помните, дети отдыхают иначе, чем взрослые, взрослым часто надо посидеть, а детям подвигаться. Двигательную разрядку также полезно делать с утра, по 10–15 минут. Во время нее можно танцевать, висеть на шведской стенке, гонять мяч, изображать ниндзя и т. д.

Проконсультируйтесь с педагогом-психологом

Уточните, возможно, есть какие-то особенности воспитания и взаимодействия, которые осложняют поведение ребенка.