

## Рекомендации родителям младших школьников с СДВГ

*«Воспитание детей напрямую связано с вашей деятельностью в прошлом, настоящем, будущем... Воспитание детей - это самая тяжелая работа, потому что приходится воспитывать двоих: себя и его».*



1. Просмотр телевизора (мультфильмы, телепередачи и пр.) должны быть целенаправленными, то есть: телевизор и пр. «фоном» не включаем. Если ребенок сел что-то смотреть, то больше ничем другим он не занимается (ни кушает, не играет: в телефон, с игрушками, ни пьёт. Он выполняет одно действие – смотрит) – он должен научиться слышать свой организм, и концентрировать своё внимание на одном объекте, чтобы научиться более глубоко анализировать ситуацию (а для этого нужен перерыв между полученным материалом). Уверяю Вас, что весь фильм, или всю передачу, смотря только её, ребенок не просидит. Не надо его за это ругать, просто физически и психически он больше не может (просидит максимум 15-20 минут).

Прослушивание музыки «фоном», также усиливает проявление симптомов СДВГ у ребенка (не устраняет их). Можно включить музыку и вместе с ним потанцевать, или обсудить настроение мелодии, смысл слов и пр.

Тоже самое касается визуальных раздражителей (яркие обои в комнате у ребенка, постеры, фотографии, рисунки и т.д.). Яркой может быть одна стена, но не вся комната. Максимально однотонные краски. Если ребенок сам захочет какой-то яркий элемент в комнату, то не стоит отказывать, найдите с ним компромисс, чтобы эта вещь была, к примеру, не очень большая, и висела на определенной стороне стены.

2. Старайтесь проводить больше времени на улице, но в более безлюдных местах, это может быть аллеи, в лесной/степной зоне, в парках, но не в зонах игровых площадок (учите своего ребенка видеть: видеть листик (какой он?), муравья, божью коровку и т.д. – это всё стимулирует к целенаправленному вниманию (ребенок будет учиться задерживать свой взгляд, слух (слушать пение птиц, шум ветра, журчание ручейка и т.д.).
3. Выполняйте с ребенком упражнения на анализ, обобщение, сортировку, объединение (что лишнее, что у них общее, по каким признакам можно разделить/объединить и т.д.);

упражнение на развитие межполушарных связей (одной рукой выполняем одно действие, второй другое (одной рукой катаем машинку вверх-вниз, другой вправо-влево и т.п.).