



# СД внимания с гиперактивностью



## ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах;  
сидя на стуле, ребенок крутится, вертится.
2. Часто встает со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегаем, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, "как будто к нему прикрепили мотор".
6. Часто бывает болтливым.



# ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

1. Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.
2. Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
3. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).



# НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ



1. Ребенок часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.
2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
3. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
4. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
5. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
6. Обычно избегает, высказывает недовольство и сопротивляется вовлечению в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, школьных заданий, домашней работы).
7. Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).
8. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Прежде всего синдром дефицита внимания с гиперактивностью следует отличать от нормальной, свойственной многим детям высокой двигательной активности. Необходимо иметь в виду возможность проявления индивидуальных особенностей темперамента, а также то, что функции внимания и самоконтроля у детей находятся в процессе естественного развития. Кроме того, внимание ребенка неразрывно связано с мотивацией: дети не склонны уделять внимание тому или иному занятию до тех пор, пока не поймут, почему они должны это делать, если занятие не кажется им интересным и не влечет за собой поощрения. В других случаях особенности поведения, в том числе нарушения внимания и гиперактивность, могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к ребенку, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт между ребенком и учителем, ребенком и родителями.



Ставить диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью должен врач. Однако воспитатели, педагоги и психологи также должны быть знакомы с вышеприведенными диагностическими критериями этого синдрома с тем, чтобы своевременно направить ребенка и его родителей на консультацию к специалистам. Для подтверждения диагноза синдрома дефицита внимания с гиперактивностью специалист тщательно анализирует соответствие симптомов, имеющих у ребенка, вышеперечисленным диагностическим критериям. При этом очень важно получить надежные сведения о поведении ребенка не только дома, но и в школе или дошкольном учреждении. С этой целью могут использоваться специально разработанные опросники для родителей и учителей.

## Рекомендации для родителей

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
  2. Избегайте повторения слов "нет" и "нельзя".
  3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
  4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
  5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
  6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
  7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
  8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
  9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных друзей.
  10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
  11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
  12. Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.
- Успехов в воспитании!  
С уважением педагог-психолог Светлана Николаевна!

## Советы родителям



- прежде чем поручить ребенку что-либо сделать, нужно четко представлять себе, сможет ли он с этим справиться;
- установить твердый распорядок дня;
  - придумать гибкую систему вознаграждения за хорошо выполненное задание;
- чаще показывать ребенку, как лучше выполнить то или иное задание, не отвлекаясь;
- каждый раз следует убеждаться в том, что ребенок видит связь между поступком и его последствием;
- можно подписывать со своим ребенком соглашения типа: «Я, Алексей, обязуюсь два дня не опаздывать в школу. Если я это выполню, то смогу смотреть телевизор на 30 минут дольше»
- не следует предотвращать последствия забывчивости ребенка (убирать за ним вещи и игрушки);
  - не следует давать ребенку только директивные указания (лучше говорить с ним в мягкой форме);
- напоминать ребенку о его обязанностях следует не только в устной форме (можно их повесить на стенку);
  - пусть ребенок принимает участие в обсуждении круга его обязанностей;
  - следует снизить влияние отвлекающих факторов во время выполнения задания;
- не разрешайте откладывать выполнение дел на другое время;
- включите в обязанность еженедельную уборку ребенком своей комнаты, стирку одежды, мытье игрушек!