

*Специальная социальная служба «Домашний  
микрореабилитационный центр»*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И  
ГИПЕРАКТИВНОСТИ**



Автор памятки: учитель-дефектолог  
**Павлова Т.Г.**  
ОКУ «Центр «Содействие»  
Адрес: Курская область, п. Черемисиново,  
ул. Комсомольская, д.9  
тел./факс: 847159 2-16-61  
E-mail: [Kursk8000@yandex.ru](mailto:Kursk8000@yandex.ru)

## Синдром дефицита внимания и гиперактивности.

*Если Ваш ребенок постоянно находится в движении: он не ходит, а бегаёт, не сидит, а ёрзает, не стоит, а крутится, принимается за дело и не доводит его до конца, то, возможно, Ваш ребенок – гиперактивный.*

Выделяют следующие клинические проявления синдромов дефицита внимания у детей:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.
2. Неумение спокойно сидеть на месте, когда это требуется.
3. Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
4. Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях, возникающих в коллективе.
5. Неумение сосредоточиться: на вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. Сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания) при выполнении предложенных заданий.
7. С трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.
9. Неумение играть тихо, спокойно.
10. Болтливость.
11. Мешают другим, пристают к окружающим (например, вмешиваются в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым **НЕ ВОЗМОЖНО**, но научиться сотрудничать с ним – вполне посильная задача для родителей.

## Необходимо:

- **научиться правильно играть.** Таких детей нельзя заставлять сидеть спокойно. Наоборот, им надо предлагать двигаться. Для этого идеально подходят различные подвижные игры. Игры и обучающие занятия необходимо строить по принципу: немного позаниматься тем, что требует концентрации, затем подвигаться и наоборот. Тем самым ребенок учится регламентировать свою двигательную активность.
- **Убрать лишние игрушки.** В поле зрения необходимо оставлять 1-3 игрушки/игры. Во время игры ребенку не обязательно сидеть, он может ходить вокруг стола. Постепенно игрушки нужно менять.
- **Организовать двигательную активность.** Идеальны занятия бегом, плаванием, лыжами, езда на велосипеде. А вот игры соревновательного характера с эмоциональным акцентом - противопоказаны. Не забывайте про меры предосторожности: такие дети не очень хорошо понимают, где опасность.
- **Часто хвалить.** Причем делать это целенаправленно, объясняя за что. Это стимулирует дополнительное внимание и контроль.
- **Соблюдать режим дня.** Размеренный темп жизни необходим. Распорядок должен быть максимально четким и понятным. У таких детей с часто отмечается повышенная тревожность, а привычная последовательность действий снимает напряжение и позволяет сконцентрировать внимание.
- **Успех на 90% зависит от родителей,** которые должны набраться терпения и ежедневно заниматься с ребенком.