

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ



Важно понять

Ребенок с СДВГ не ленится и не вредничает. Ему реально сложно управлять вниманием и поведением. Он нуждается не в наказаниях, а в структуре и поддержке.

Основные трудности ребенка

- быстро отвлекается;
- не доводит дела до конца;
- забывает инструкции;
- действует импульсивно;
- эмоционально нестабилен.


Что реально помогает


1. ЧЕТКАЯ СТРУКТУРА


- одинаковый режим дня;
- конкретное время для уроков, отдыха, сна;
- заранее проговаривать план

✓ не «потом сделаешь», а «в 17:00 делаем уроки»

2. КОРОТКИЕ ИНСТРУКЦИИ

 «Сделай уроки»

 «Открой тетрадь»

 «Сделай 1 задание»

✓ правило: 1–2 действия за раз. ДЕЛЕНИЕ НА ШАГИ

Большую задачу разбиваем:

1 задание → перерыв, 10–15 минут работы → движение

✓ ребенку важно быстро видеть результат

4. СИСТЕМА ПООЩРЕНИЙ

- наклейки / баллы / жетоны;
- маленькие награды за усилия.

✓ хвалим сразу, а не через час

Пример:

«Ты сам начал — это круто»

5. ДВИЖЕНИЕ — ЭТО НЕ ВРАГ

- давайте возможность двигаться;
- используйте «перерывы на активность».

✓ движение помогает мозгу работать

6. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Ребенок часто слышит критику → падает самооценка

Говорим:

«я вижу, ты стараешься» «у тебя получается лучше»

7. ПОМОЩЬ С ВНИМАНИЕМ

- используйте таймер (10–15 минут);
- уберите лишние раздражители;
- делайте паузы.

Чего НЕ стоит делать

- кричать и читать длинные нотации;
- требовать «соберись»;
- сравнивать с другими детьми;
- перегружать заданиями;
- ожидать идеального поведения.

Золотое правило

Не ломаем ребенка — адаптируем среду под него

Помните

Ваш ребенок:

- старается, даже если это не видно;
 - нуждается в принятии;
 - может быть успешным — при правильной поддержке
-

Вы не одни.

СДВГ — это не приговор, а особенность, с которой можно научиться жить и успешно развиваться.