**СДВГ: чем помочь ребенку**

Коррекция СДВГ силами педагогов и родителей требует усилий от всех участников: от родителей, от учителей, от самого ребенка. Взрослым предстоит изменить отношение ко многим особенностям поведения ребенка, и, на основе этого нового отношения и понимания проблемы, под руководством специалиста изменить среду, в которой он живет и учится, в школе и дома.

**Как нужно действовать?**

Вот три основных направления таких изменений.

**1.** Нужно четко организовать время ребенка. Всегда планируете все его занятия, а не только учебные. Проговаривайте с ним заранее, что и когда нужно сделать. Планируйте вместе с ребенком, это очень важно.

Поручая ему, например, убрать в комнате, не ограничивайтесь только общим указанием, проговорите все этапы уборки: сначала собрать игрушки в коробки, потом расставить игры и книжки, потом подмести пол.

В этом деле очень велика роль родителей̆, потому что в первую очередь так должны планироваться все домашние дела и свободное время.

Что же касается организации пространства, тут важно, чтобы вокруг рабочего места ребенка не было множества отвлекающих стимулов: чтобы, занимаясь, он не мог видеть, например, ребят во дворе, или экран телевизора в соседней̆ комнате.

**2.** Помогаете ребенку запоминать материал: он нуждается в постоянных повторениях, должен куда больше и чаще записывать, а для работы со сложным материалом научите его разным специальным средствам, которые облегчают запоминание (таблицы, списки, схемы и так далее), и приучите ими пользоваться.

**3.** Поддерживайте самооценку - это ведь стимул для движения вперед. Ребенок должен чувствовать свои успехи, получать какие-то поощрения («Если успеешь это сделать, у тебя будет время посмотреть кино, поиграть, или мы с тобой̆ пойдём гулять», - и так далее). Учиться должно быть интересно. Нужно заранее готовить ребенка с СДВГ к восприятию сложных учебных тем, чтобы он не «выпадал» из процесса в классе и мог почувствовать себя на высоте.

Конечно, родители на многое готовы ради своего ребенка, а вот с учителями бывает сложнее. Чужих детей̆ с СДВГ вообще любить бывает трудно: они плохо умеют выразить себя, не идут на полноценный̆ контакт, - потому что не умеют, не могут себя приспособить к восприятию другого человека.

**Как общаться с ребенком и создать дома здоровую атмосферу**

Всегда помните, что ребенок не специально ведет себя плохо, — он старается вести себя хорошо, просто у него это не получается. Поэтому близкому взрослому стоит взять на себя часть регуляторных функций, которые пока недоступны ребенку.

Фактически можно сделать следующее.

**Установить режим дня и ритуалы**

Ребенок с СДВГ более-менее себя контролирует в условиях жёсткой̆ упорядоченности. Стоит зацепиться за это и завести жесткие ритуалы, например, на сон: ровно в восемь вечера ребенок пьет кефир, идет в душ, затем мама читает ему сказку, а в девять часов выключает свет. Важно, чтобы это был ежедневный̆ ритуал, без исключений.

Вместе с ребенком составьте распорядок дня и старайтесь не нарушать его. Структурировать свое время самостоятельно он пока не сумеет, поэтому наглядное и не перегруженное расписание поможет ему эффективно учиться и отдыхать. В расписании стоит учитывать индивидуальные биоритмы, но также имейте в виду, что ребенку с СДВГ требуются регулярные перерывы и физкультминутки, а самые сложные задачи лучше ставить на первую половину дня.

**Обеспечить ребенку собственное пространство и убрать лишние предметы**

Идеально, если у ребенка с СДВГ будет своя комната или часть комнаты — место, где он сможет уединиться, [успокоиться](https://r.mail.ru/n362394457) и поиграть. В оформлении этого уголка постараетесь избегать кричащих цветов: обстановка должна действовать успокаивающе, а не перегружать нервную систему.

Уберите со стола, шкафов и стен лишние предметы — в противном случае гиперактивный ребенок будет постоянно отвлекаться. Чем меньше стимулов, тем ему проще сесть за уроки и все-таки доделать их.

**Помочь, если ребенку надо успокоиться**

У школьников началась учеба, у дошкольников — детский̆ сад, и у всех — кружки и секции. Новый̆ режим, ускоренный̆ ритм жизни могут сбить с толку даже самых «стойких» детей̆. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, меньше поддавался влиянию стрессовых событий и смог лучше справляться с нагрузками, можно по совету врача прибегнуть к помощи специальных средств для детей̆.

**Проводить больше времени вместе**

Старейтесь следить за домашним микроклиматом. Не стоит втягивать ребенка во взрослые конфликты, а еще лучше вовсе не ссориться при нем. Для ребенка с СДВГ важно проводить как можно больше времени с родителями — играть, гулять, путешествовать.

Ребенок с гиперреактивностью и дефицитом внимания плохо переносит толпы людей̆. Тихие семейные вечера — лучшее решение для досуга, а вот поездка в торговый̆ центр или шумную игровую может закончиться истерикой̆. Например, купите ребенку рисунки «по номерам», интересные раскраски или пазлы. Совместное творчество снимает напряжение, включает фантазию и направляет бушующую энергию в созидательное русло.

**Заняться любым видом спорта**

Физическая активность помогает организму вырабатывать «гормон счастья» и повышает адаптацию к стрессу. Бегайте с ребенком по парку, плаваете в бассейне, катайтесь на самокате или велосипеде — подойдет любая активность, которая нравится вам обоим.

**Поддерживать и обнимать**

Ребенок с СДВГ практически не понимает слов «нет» или «нельзя», поэтому бессмысленно общаться с ним с помощью запретов. Не стоит давить на ребенка, критиковать, оскорблять или стыдить его. Тем более недопустимы физические наказания. Старейтесь строить отношения на доверии, согласии и безусловном принятии. Обозначить рамки можно через спокойные объяснения, без криков и нравоучений.

Смело поощряйте за успехи: если ребенок прочитал книгу, собрал конструктор, навел порядок на столе.

Любая концентрация внимания достойна небольшой награды. Это может быть что угодно — от похвалы до внеочередной игрушки.

Разговаривайте о том, что ребенка тревожит, больше обнимайтесь с ним — но только с разрешения, не забывая про личные границы. Такой̆ подход убедит ребенка в собственной̆ защищенности, и он будет чувствовать себя спокойнее.

**Не скрывать от других особенности ребенка**

Важно обеспечить ребенку безопасность в социуме, чтобы его не избегали и не травили. Это задача со звёздочкой̆, потому что поведение ребенка с СДВГ, как правило, раздражает окружающих. Не стоит скрывать диагноз ребенка: расскажите о его особенностях воспитателям и учителям, можно дать им соответствующую литературу о синдроме или скинуть ссылки на тематические ресурсы.

Проследите, чтобы ребенок сидел максимально близко к педагогу, желательно на первой̆ парте. Такие дети с трудом работают в группе и гораздо лучше тет-а-тет с учителем. Если есть возможность хотя бы частичного индивидуального обучения, то стоит ей̆ воспользоваться.

Подпишите личные вещи ребенка, чтобы они не терялись, напоминайте ребенку расписание его занятий и помогайте собирать портфель.

Такие простые действия сделают жизнь ребенка в социуме проще и безопасней̆.