|  |  |
| --- | --- |
|  | **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение****для детей, нуждающихся в психолого- педагогической и медико-социальной помощи Сортавальского муниципального района Республики КарелияЦентр психолого-медико-социального сопровождения****Рекомендации****организации среды и окружающей обстановки** **в семье****с ребенком с СДВГ** **(памятка для родителей)**http://cmpps.virtualtaganrog.ru/images/qqqq.jpg**Сортавала****2018 г.** |
| * Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные эмоции, особенно если вы огорчены или не довольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были.
* В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самоценность.
* Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» — лучше переключайте внимание малыша с нежелательной деятельности на что-нибудь другое.
* Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
* Постарайтесь выделить для ребенка отдельную зону для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении избегайте ярких цветов, сложных композиций. На столе вовремя занятия не должно быть отвлекающих предметов: ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
* Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство. Соблюдение строгого режима дня позволит вашему ребенку не переутомляться. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
* Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
 | * Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Используйте таймер. Применение таймера может оказать помощь в вы полнении самых разных заданий в жизни ребенка. Временные раки должны соответствовать возрасту и возможностям ребенка и создавать ситуацию успеха в выполнении поставленных задачь.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
* Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
* Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
* Постоянно учитывайте недостатки ребенка.
* Детям с СВДГ нужно куда больше информации, чем они обычно получают. Объясняйте и рассказывайте все, что делаете, все что происходит с вами и с ребенком.
* В жизни ребенка (и взрослого) с СДВГ порядок является чрезвычайно важным элементом. Чем лучше организовано физическое пространство, чем больше оно упорядочено, гармонично и спокойно, тем меньше в нем раздражителей, притягивающих взгляд и отвлекающих внимание. Поэтому так важно не только приводить комнату в порядок, но и заранее позаботиться о такой системе организации, которая уменьшит обилие раздражителей. Наведение порядка и его соблюдение должны быть частью ежедневных дел.
 |