

## СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.
2. Неумение спокойно сидеть, когда это требуется.
3. Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
4. Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе
5. Неумение сосредоточиться: на вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав 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. Мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Частая потеря вещей (игрушек, карандашей, книг и т.д.)
14. Способность совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребенок не ищет приключений или острых ощущений (выбегает на дорогу, не оглядываясь по сторонам).

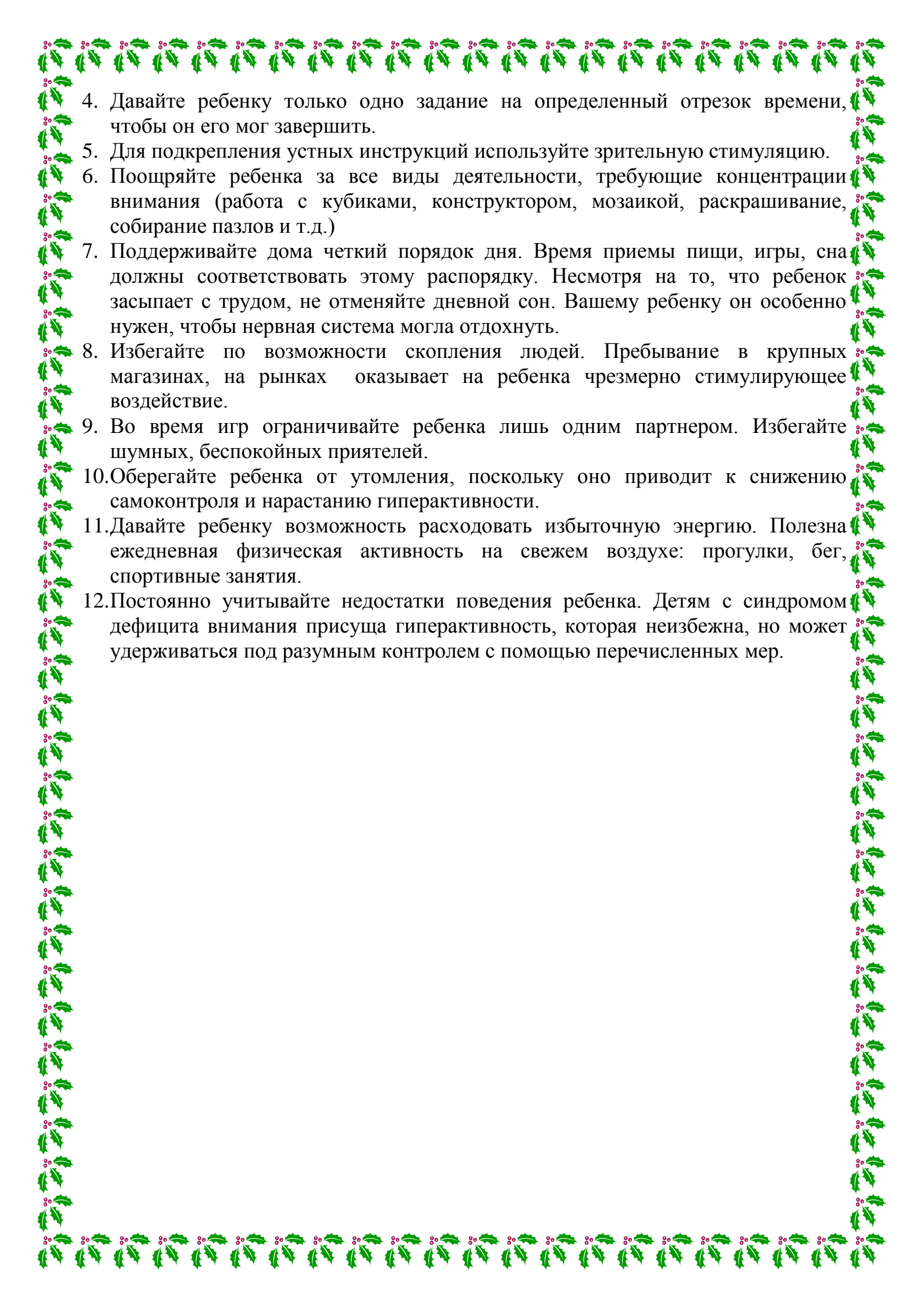
Наличие у ребенка, по крайней мере, 8 из перечисленных выше 14 симптомов, которые постоянно наблюдаются в течение, как минимум, 6 последних месяцев, является основанием для диагноза «Синдром дефицита внимания» (также его называют: гиперкинетический, гиперактивный синдромы). Все проявления данного синдрома можно разделить на 3 группы:

- признаки гиперактивности (1, 2, 9, 10);
- невнимательности и отвлекаемости (3, 6 – 8, 12, 13);
- импульсивности (4, 5, 11, 14).

Эти основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нарушениями, к числу которых относится слабая успеваемость и затруднения в общении с другими людьми.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это поможет воспитать в ребенке чувство уверенности в собственных силах.
2. Избегайте слов «нет» и «нельзя». Используйте их только в крайних случаях.
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

- 
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он его мог завершить.
  5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
  6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, конструктором, мозаикой, раскрашивание, собирание пазлов и т.д.)
  7. Поддерживайте дома четкий порядок дня. Время приема пищи, игры, сна должны соответствовать этому распорядку. Несмотря на то, что ребенок засыпает с трудом, не отменяйте дневной сон. Вашему ребенку он особенно нужен, чтобы нервная система могла отдохнуть.
  8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.
  9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
  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: прогулки, бег, спортивные занятия.
  12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.