**Психокоррекция детей с СДВГ (рекомендации родителям)**

**Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)** — это неврологическое, поведенческо-возрастное расстройство, которое расстраивает механизмы, несущие ответственность за диапазон внимания, умение сконцентрироваться, контроль над побуждениями и т.д. СДВГ — это одна из частых причин нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем в отношениях с окружающими людьми. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются по мере взросления, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут остаться на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной депривации.

Самым ярким показателем гиперактивности является несформированность произвольного внимания. Внимание – это сосредоточенность деятельности в данный момент времени, на каком – либо реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе и т.п. К 7 годам у детей при норме развития произвольное внимание должно быть сформировано. Ребенок в этом возрасте может удерживать свое внимание в течение 15-20 мин. Также у детей с СДВГ отмечаются некоторые поведенческие особенности: беспокойство, невротические привычки ( грызет ногти, чешется и т.п.), нарушения сна и аппетита, тики, назойливые движения, двигательная активность и неловкость.

**Особенности, характерные для детей с гиперактивностью, система критериев, по которым она определяется.**

1. При невнимании:

– имеет незаконченные проекты;

– отличается нарушением устойчивого внимания (не может долго сосредотачиваться на интересном занятии);

– слышит, когда к нему обращаются, но не реагирует на обращение;

– с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;

– имеет трудности в организации (игры, учебы, занятий);

– часто теряет вещи;

– избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;

– часто бывает забывчив

2. Сверхактивность:

– ерзает, не может усидеть на месте;

– проявляет беспокойство (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);

– мало спит, даже в младенчестве;

– находится в постоянном движении (с «мотором»);

– очень говорлив.

3. Импульсивность:

– отвечает до того, как его спросят;

– не способен дождаться своей очереди;

– часто вмешивается, прерывает;

– резкие смены настроения;

– не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);

– не подчиняется правилам (поведения, игры);

– имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других – нет).

Если у ребенка проявляются 6 из перечисленных моментов, то следует обратить на это большое внимание. Родители, заподозрившие у своих детей подобные нарушения, в каком бы возрасте это ни произошло, должны обратиться к врачу-неврологу, психологу и провести обследование ребенка, ведь иногда под маской СДВГ скрываются другие, более тяжелые заболевания.

**Особенности лечения СДВГ**

Лечение СДВГ должно быть комплексным, то есть включать как медикаментозную терапию, так и психологическую коррекцию. В идеальном варианте ребенок должен наблюдаться как у невропатолога/невролога, так и у психолога, ощущать поддержку родителей и их веру в положительный исход лечения. Эта поддержка очень важна для закрепления навыков, которые появляются у ребенка в процессе лечения.

**Рекомендации по психокоррекции поведения детей с СДВГ**

* формулировать инструкции и указания четко, кратко и наглядно;
* строго соблюдать режим дня;
* предоставить ребенку возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, длительных прогулках, беге;
* необходимо ограничить участие легко возбудимых детей в мероприятиях, связанных со скоплением большого числа людей;

**Рекомендации родителям детей с СДВГ**

* создание спокойной психологической обстановки в семье
* научит ребенка управлять собой (контролировать эмоции могут «агрессивные игры» - предложите альтернативные способы выхода негативной энергии: рвать лист бумаги и т.п.)
* в воспитании необходимо избежать двух крайностей – вседозволенности и предъявления завышенных требований ( четко разъясните правила поведения ребенка в различных ситуациях)
* необходимо хвалить ребенка, когда ему удалось довести начатое дело до конца
* в рационе ребенка должно преобладать правильное, сбалансированное питание
* занятие активными видами спорта, соответствующими возрасту и характеру ребенка
* научите ребенка расслабляться: массаж, водные процедуры, спокойная музыка
* если врач-невролог назначает лекарственные препараты, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации
* сообщите педагогам о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения и дозировали нагрузку

Гиперактивный ребенок - особый, являясь очень чувствительным, он остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой малыш очень нуждается в любви и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть!