**Консультация для родителей**

**Синдром дефицита внимания и гиперактивности**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — устойчивые проявления личности, характеризующиеся повышенной двигательной активностью и затруднённостью сосредоточения внимания на объекте, задачах, требованиях окружения. Среди его проявлений называют двигательное беспокойство, невозможность усидеть на одном месте, лёгкую отвлекаемость, импульсивность поведения и мысли, неспособность учиться на опыте и на сделанных ошибках, недостаток внимания, невозможность сконцентрироваться, лёгкую переключаемость с одного задания на другое, болтливость, рассеянность, недостаток чувства опасности и т. д. Клинические проявления СДВГ подразделяются на три большие группы:

1) симптомы дефицита внимания,

2) симптомы импульсивности,

3) симптомы гиперактивности.

Главным для диагноза СДВГ считается расстройство внимания. Среди сопутствующих проявлений СДВГ часто называется неспособность к обучению, тревожность, неумение управлять своими действиями, гиперактивное поведение.

В большинстве случаев установление диагноза СДВГ возможно к 7 годам, однако, в некоторых случаях симптомы СДВГ формируются значительно раньше (в младенчестве) или значительно позже (в подростковом возрасте СДВГ часто сопровождается симптомами антисоциальности). Согласно данным современных исследований, процент встречаемости СДВГ у детей увеличивается. Среди этиологических причин СДВГ в качестве основной называется расстройство деятельности ЦНС, которое, в свою очередь, может являться результатом воздействия генетических или средовых факторов (инфекция мозга, мозговая травма, перинатальные патологические факторы, неправильная диета при формировании и развитии мозга, отравление тяжёлыми металлами). Способы лечения СДВГ зависят от возраста ребёнка и степени сложности его расстройства. Детям со слабовыраженным СДВГ оказывается психологическая и педагогическая помощь. Детям с сильно выраженным расстройством проводится медикаментозное лечение в сочетании со специализированными педагогическими и психотерапевтическими приёмами.

**Рекомендации родителям**

В целом приёмы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующим:

* В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь "позитивной модели". Подчёркивайте его успехи и поощряйте его усилия, особенно во всех видах деятельности, требующих концентрации внимания, даже если результаты далеки от совершенства. Это укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах и повышает его самооценку.
* Старайтесь реже говорить "нет" и "нельзя" – лучше попробуйте переключить его внимание.
* Разговаривайте с ребёнком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
* Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Поощряйте ребёнка за успешное доведение начатого дела до конца.
* Не давайте ребёнку длинных указаний и не читайте долгих нотаций – он вас просто не выслушает до конца.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* Поддерживайте дома чёткий распорядок дня.
* Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в оживлённых местах оказывает на такого ребёнка чрезмерно возбуждающее воздействие.
* Во время игр ограничивайте ребёнка одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* Невозможно и не следует подавлять повышенную двигательную активность – направьте её в нужное русло. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры, особенно такие, которые одновременно развивают внимание, память, мышление.
* Поощряйте сильные стороны ребёнка. Помогите ему стать знатоком и виртуозом в каком-либо деле (музыка, шахматы и т.д.), которое ему интересно и лучше даётся.
* Больше играйте с ребёнком: через эту самую близкую и понятную ему деятельность вы многому сможете его научить. Учите, играя!
* Работайте в постоянном контакте с педагогом.
* Разберитесь в своих чувствах. Столкнувшись впервые с учебными проблемами своего ребёнка, родители обычно испытывают целую гамму противоречивых чувств: недоверие, разочарование, чувство вины, ощущение несправедливости. Справиться со своими эмоциями - ваша первая задача.

**Рекомендуемые продукты для питания детей с гиперкинетическим синдромом.**

* Овощи: горошек, морковь, соя, цветная капуста, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, огурцы
* Салат: листовой
* Фрукты: яблоки, груши, бананы
* Гарнир: картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис
* Зерновые: пшеница, рожь, ячмень, овес, просо, льняное семя
* Хлеб: пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока
* Жиры: кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима
* Мясо: говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю)
* Напитки: не подслащённый чай, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг
* Приправы: йодированная соль

