**Консультация на тему «Что такое СДВГ и как помочь ребёнку с СДВГ».**

**Цель:** — дать представление о синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), его причинах и симптомах.

**Задачи: -** объяснить, что такое СДВГ, рассказать о причинах, симптомах и особенностях этого синдрома.

Дать рекомендации родителям, чем они могут помочь ребёнку дома.

Понятие СДВГ как весьма распространённое неврологическо – поведенческое расстройства появилось не вчера и не десять лет назад. Ещё Гиппократ упоминал в своих состояние, похожее на проявление этого синдрома, отмечая, что есть пациенты, которые «очень быстро реагируют на окружающие их раздражители, на в тоже время неусидчивы, потому что душа их мчится к новым и новым впечатлениям.

Так что же такое СДВГ. Давайте рассмотрим более подробно данный термин.

СДВГ – это неврологическое расстройство, которое влияет на способность человека концентрироваться, контролировать импульсы и управлять своим поведением.

Неврологическое поведенческое расстройство начинает развиваться в детском возрасте. Характеризуется ранним началом чрезмерно активного и нежелательного поведения ребёнка. В дальнейшем у детей с данным расстройством появляется невнимательность и отсутствие упорства при выполнении задач.

Существуют профессиональные оценочные шкалы, используемые психологом для диагностики СДВГ и сопутствующих нарушений развития, поведения и эмоциональной сферы. Если у ребёнка диагностировали СДВГ, то не стоит искать виновных. Я сейчас про домыслы о «папиных генах» и «бабушкином воспитании».

Причиной СДВГ, не смотря на название «синдром», является не плохое отношение родителей к ребёнку и тем более не внимательность к нему. Синдром обусловлен особенностью строения и функционирования головного мозга, генетическим фактором либо поражением центральной нервной системы, например в перинатальном периоде.

Главное, что нужно понять, - ребёнок не виноват. Он не может сидеть спокойно не потому, что плохой, а потому, что его головной мозг устроен по - особенному. Дети с СДВГ не могут фильтровать информацию должным образом: они воспринимают слишком много внутренних и внешних стимулов. От этого ребёнок не в состоянии сфокусировать своё внимание на важном и доделать его до конца. Эти дети очень сильно устают, ведь на деле им приходиться проделывать много «лишней» работы.

Наиболее часто СДВГ диагностируется в возрасте 3 – 4 или 7 – 8 лет. Ребёнок с СДВГ в раннем возрасте производит впечатление такого шаловливого ребёнка, который часто не внимателен, неусидчив, импульсивен, рассеян.

Обычно детей, страдающих от синдрома дефицита внимания и гиперактивности, характеризуют как импульсивных и легковозбудимых. Им трудно на долго сфокусироваться на занятии, требующим усердия и сосредоточенности, углубиться в игру или дождаться своей очереди, когда это необходимо. Они отвечают на поставленные вопросы, не выслушав их до конца. Часто закатывают истерику столкнувшись с трудностями при выполнении поставленной задачи. Такие дети быстро увлекаются новой игрой и также быстро теряют к ней интерес, редко доводят её до логического завершения.

Несдержанные, подверженный резким эмоциональным всплескам, дети не способны организовать окружающее пространство, постоянно раскидывает игрушки. Дети с СДВГ зачастую испытывают серьёзные трудности в социальных контактах со сверстниками.

**Поведенческие признаки синдрома СДВГ у ребёнка.**

**Легко отвлекается:**

* Неспособность ребёнка по долгу сохранять и удерживать внимание при выполнении заданий в процессе деятельности;
* Неспособность полностью сосредоточиться на поставленной задаче;
* Частые попытки отвлечься на посторонние раздражители или окружающие предметы.

**Сложность самоорганизации:**

* не может следовать инструкции и довести дело до конца;
* приступает к выполнению порученной ему работы, не дослушав поставленных условий;
* проявляет забывчивость и рассеянность в повседневных ситуациях.

**Рассеянность:**

* создаётся впечатление, что ребёнок не воспринимает обращенной к нему речи, не запоминает сказанного;
* часто теряет принадлежащие ему вещи.

**Излишняя импульсивность:**

* проявляет бесцельную двигательную активность;
* непрерывно ёрзает во время выполнения рутинной работы, крутится болтает ногами, хватает или теребит в руках посторонние предметы.
* Демонстрирует излишнюю подвижность: не может усидеть на месте, бегает или прыгает.
* Проявляет болтливость, бестактность, пристаёт к окружающим.

**Как помочь ребёнку с СДВГ.**

Прежде всего нужно пересмотреть жизненный уклад. Убрать лишние «соблазны»: не покупайте в детскую телевизор, отключите интернет, заберите телефон на время выполнения задания или поручения данного ребёнку.

Детям более старшего возраста (6-7 лет), начинайте планировать день желательно это делать с вечера.

Лучше составлять визуальное расписание. У ребёнка нарушение самоорганизации, и ему нужно помочь – как вариант, магнитная доска с перечнем дел

* Заправить постель
* Умыться, почистить зубы и т.д

Постарайтесь найти любимое увлечение. Спорт, творчество – главное, чтобы ребёнок реализовывал свои таланты, тратил энергию во благо и с удовольствием.

Старайтесь правильно мотивировать ребёнка на выполнения задания.

Соблюдения дисциплины – это очень важный фактор. При это все члены семьи должны придерживаться введённых правил. Глупо требовать от детей кучи выполненных задач, если он видит папу, сидящего за компьютером и вечно опаздывающею маму.

Для того чтобы следовать всем предыдущем пунктам, необходимо собранность родителей.

**Как организовывать игровую деятельность ребенка с СДВГ.**

Лучшее решение − устроить небольшую тренировку на 20–30 минут, в которой вы уместите несколько необходимых упражнений. Они должны быть разными по цели и способу выполнения. Например, чередуйте сидячие и подвижные игры. Не переоценивайте возможности ребенка и давайте ему задания того уровня, с которыми он точно справится. Иначе малыш расстроится и откажется от выполнения. В этом вам поможет классификация по возрастам. Постепенно повышайте сложность занятий. Для сохранения интереса ребенка к обучению не забывайте о поощрениях и наградах. Если будете его постоянно критиковать и указывать на то, что он делает не так, хорошей реакции не ждите. Дошкольников важно хвалить для повышения мотивации, но дети школьного возраста на такие уловки не поведутся – к ним нужен другой подход. Рассматривайте их заслуги адекватно, не преувеличивая достижения. Например, похвалите ребенка 6-7 лет за то, что он старался сделать все правильно. И неважно, если у малыша плохо получилось, ведь главное – желание.

**Какие упражнения подходят дошкольникам с СДВГ.**

**На развитие концентрации для 3-5 лет**

К этому возрасту у детей уже должен расшириться в памяти запас понятий и слов, поэтому упражнения можно усложнять.

**1.Места предметов.** В общих чертах эта игра похожа на упражнение для более маленьких детей, но задача в ней гораздо сложнее. Проводить можно с одним ребенком и компанией. Взрослый должен выбрать от 5 до 10 предметов и разложить рядом друг с другом, прикрыв простыней. Снимая ткань на 10 секунд, попросите малышей внимательно рассмотреть и запомнить объекты, которые там находятся. После накрытия спросите ребят об этом. Чем больше вещей они запомнили – тем лучше. Повторно покажите ряд игрушек, но уже, чтобы запомнить последовательность, в которой они лежали. Для усложнения задачи можно поменять местами два предмета и спросить, что же изменилось. Также возможны такие вопросы, как: «Какого цвета каждый из объектов?», «По каким группам вы можете их разделить?», «Что их объединяет?». Речь Общение

**2.Пять движений**. Данная игра больше подходит для проведения в компании детей. Взрослый должен показать пять движений в определенной последовательности, называя при этом их порядковый номер. Допустим, что поднять руки вверх – это два, а положить кисти на колени пять. После попросите детей повторить движения в указанном порядке, который они должны были запомнить. Для усложнения задачи можно показать одно действие, называя номер другого, и посмотреть, исправит ли его кто-нибудь. Поведение

**3.Что нового?** Данная игра проводится в компании детей. Взрослый рисует на большом холсте или доске любую геометрическую фигуру. Задача малышей – подходить по очереди и дорисовывать разные детали, которые, по их мнению, дополнят картину. После того, как все ребята по одному разу подошли к доске, они должны встать в ряд и рассказать все, что изменилось за этот «раунд». Далее игра продолжается, а сложность – увеличивается.

**4.Летает, не летает**. Игру можно проводить с одним ребенком и компанией. Взрослый называет предмет или существо и поднимает руки, если оно летает, или опускает, если нет. Ребенок делает то же самое, но предупредите его, что необходимо не повторять за вами, а мыслить самостоятельно, так как вы можете перехитрить.

**5.Чей дом?** Найдите в интернете или нарисуйте картинку с несколькими животными, например, от 5 до 8, и их домиками, которые должны соединять линии. Попросите малыша определить, где находится дом каждого зверька, не проводя по линиям ни пальцем, ни карандашом. Если он не справляется с задачей, разрешите пару раз воспользоваться вспомогательными средствами, после чего вернитесь к изначальной версии упражнения.

**6.Мозаичный узор.** Подготовьте картинку с любой формой, например, цифру, силуэт животного или букву, и дайте ребенку ее изучить. После этого попросите выложить из мозаики изображение. Для усложнения упражнения можно убрать образец, чтобы малыш всё делал по памяти.

**На развитие концентрации для 5-6 лет**

Игры должны быть сложнее, поскольку ребенку нужно соответствовать нормам развития. Детей необходимо понемногу готовить к школе, освоению новых сфер знаний. Можно использовать такие занятия:

**1.Съедобное-несъедобное.** Игра с одним ребенком или компанией. Поставьте детей полукругом, а сами расположитесь в центре, держа в руках мяч. Произносите слова, обозначающие объекты, предметы или еду, и бросайте его ребятам по очереди. Если назвали что-то несъедобное, они должны оттолкнуть или пропустить мяч, а если съедобное – поймать.

**2.Фотограф.** Данная игра проводится детьми самостоятельно, без активного участия взрослого. Они должны выбрать одного фотографа, то есть «водящего» игрока. Остальные дети встают в ряд и принимают различные позы. После этого водящий выходит из комнаты либо отворачивается и закрывает глаза на полминуты. Задача остальных ребят – поменяться местами и выбрать другие позиции, чтобы фотограф распознал это и вернул их в изначальное положение. Речь Общение

**3.Смешанный лес.** Эта игра – усложненная версия упражнения с поиском героев мультфильма. Здесь ребенку дается картинка, на которой изображены «особые» деревья среди обычных. Например, береза, маленькая елка или сосна. Ему необходимо найти их.

**На развитие контроля над импульсивными действиями для 3-5 лет.**

В этом возрасте эффективны занятия в команде. Полезной будет игра Поведение «Считалки-догонялки». Для нее понадобится компания детей, от 3 до 10 человек. Активное участие взрослого не требуется. Необходимо будет выбрать одного ведущего, который встанет посередине. Остальные должны выстроиться в ряд перед ним. Далее ведущий проговаривает стишок, поочередно указывая пальцем на остальных участников, как бы пересчитывая их: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть, никого не обижать. Ну, попробуй нас догнать!». Тот малыш, на которого покажут, становится новым ведущим и догоняет остальных. Последний пойманный ребенок перенимает главную роль, и считалка начинается заново, уже от его лица.

**На развитие контроля над импульсивными действиями для 5-6 лет**.

Развитию контроля над действиями хорошо помогает игра «Речка-берег». Для нее подойдет участие одного ребенка или нескольких, вплоть до целой компании. Взрослый должен обозначить, что одна сторона, допустим, справа от них – это речка, а слева– берег, и в зависимости от названного слова детям нужно прыгать в обозначенные места. Далее можно начинать саму игру. По ходу упражнения разрешается немного схитрить, например, множество раз подряд называть «Речка» и «Берег» поочередно, а после – вразброс, чтобы дети запутались и поняли, что внимание нужно обращать на слово, а не на привычку. Это особенно помогает ребятам, испытывающим трудности с переключением внимания.

Список литературы.

1. Ефимов И.О. proВНИМАНИЕ/ отв. ред. Ж. Е. Николаева. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2022. – 96 с.
2. Клейн О.Л. 500 ответов невролога. Надо ли бить тревогу? / Москва: Издательство АСТ, 2023. – 253с.
3. Интернет источники.