

**Филиал 3 «Веселые ребята»
МБДОУ детский сад 71 «Северное сияние» г. Пензы**

Консультация для родителей

«Что такое СДВГ?»

**Подготовила
учитель-логопед Евграфова С.В.**

октябрь 2023 г.



Многие психические расстройства начинают развиваться в раннем детском возрасте, но диагностировать их можно лишь после того, как ребенку исполнится 5 лет. Диагноз СДВГ чаще всего, определяется в младшем дошкольном возрасте, хотя симптомы расстройства могут проявляться раньше. Это связано с тем, что постановка диагноза «синдром дефицита внимания и гиперактивности» требует оценки способности ребенка к обучению, его социальных функций, а также анализа поведения в разных условиях (дома и в школе).

Симптомы СДВГ:

✦ **НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ.**

Ребенок очень легко отвлекается, страдает забывчивостью. При выполнении заданий возникают сложности, он не организован, не выполняет инструкции. Во время объяснения нового материала или задания может сложиться впечатление, что ребенок не слушает взрослого. Большое количество ошибок обусловлено повышенной невнимательностью. Такие детки часто теряют свои вещи и школьные принадлежности.

✖ **ГИПЕРАКТИВНОСТЬ.** Для расстройства характерно постоянное нахождение в движении. Ребенок попросту не может усидеть на месте. Во время занятий в классе он может вставать с места в самое неподходящее для этого время. Ребенок кажется суетливым, нетерпеливым, чрезмерно общительным.

✖ **ИМПУЛЬСИВНОСТЬ.** Желание достичь удовольствие у таких детей намного выше, они не в состоянии ждать своей очереди. Часто они выкрикивают с места, перебивают собеседника или учителя. Если такой ребенок чего-то хочет, то он будет требовать это сейчас же, уговорить его не получится.

В некоторых случаях синдром дефицита внимания возникает как симптом другого психического расстройства, например, задержка речевого или психоречевого развития. Некоторые жизненные обстоятельства или патологические процессы в организме могут проявляться так же, как и симптомы СДВГ. Среди них можно отметить:

✖ Резкая перемена образа жизни, переезд, развод родителей или смерть близкого человека.

✖ Сбой в работе щитовидной железы.

✖ Отравление тяжелыми металлами, в частности свинцом.

✖ Депрессия и расстройства сна.

Чтобы устранить СДВГ симптомы, специалисты рекомендуют в домашних условиях придерживаться таких поведенческих стратегий:

◆ Составить режим дня и строго ему следовать. Очень важно, чтобы ребенок спал достаточное количество времени. Не выспавшийся ребенок становится более капризным, агрессивным, утрачивает способность к концентрации внимания.

◆ Следить за питанием ребенка. Многие исследователи утверждают, что СДВГ симптомы зависят от того, что включено в ежедневный рацион малыша. Дети, страдающие синдромом дефицита внимания, часто испытывают недостаток в омега-3 кислотах. Поэтому морская рыба должна быть обязательной частью детского меню. Можно давать ребенку рыбий жир или поливитаминные комплексы, содержащие магний и витамины группы В. Эти микроэлементы также снижают симптомы СДВГ. Кроме того, необходимо исключить из рациона продукты с высоким содержанием глютена (злаковые культуры), казеина (молоко) и полисахаридов. Углеводы должны поступать в организм из фруктов и овощей, а от употребления конфет, картофеля, риса и мучных блюд лучше всего отказаться. Диета малыша с синдромом дефицита внимания должна включать большое количество мяса, яйца, бобовые, орехи и сыр.

◆ Организуйте пространство детской комнаты таким образом, чтобы все вещи ребенка имели определенные места. Малыш будет реже их терять. В разных источниках описываются СДВГ симптомы, и одним из наиболее устойчивых называется неспособность к организации. Это очень осложняет процесс социальной адаптации ребенка. Четкая организация пространства немного облегчит малышу жизнь.

◆ Во время проведения занятий следует устранить все отвлекающие факторы. Обязательно выключите телевизор, компьютер, радио и т.д. Ребенку, у которого проявляются основные симптомы СДВГ, сложно концентрироваться. Поэтому родители должны позаботиться о том, чтобы ему ничего не мешало.

◆ Давайте ребенку право выбора. Когда он одевается, предложите два комплекта одежды, во время приема пищи – несколько видов блюд. Но количество вариантов не должно быть слишком большим - в противном случае это может привести к развитию эмоциональной и сенсорной перегрузки.

◆ Во время беседы с ребенком старайтесь давать точные указания. Все инструкции должны содержать минимум информации. Необходимо воздерживаться от уговоров и угроз.

◆ Ставьте перед малышом реалистичные задачи, чтобы он смог с ними справиться. За успехи ребенка обязательно нужно поощрять. Используйте наглядные материалы для отображения его достижений.

◆ Помогите малышу найти занятие, в котором он мог бы достичь успеха. Это позволит развивать навыки социального общения, а также повысит самооценку вашего ребенка.

Преодолеть ребенку симптомы СДВГ могут помочь его родители - без их участия даже самая хорошая терапия будет малоэффективной. Лучшим средством от большинства психологических расстройств у детей является любовь, поддержка и понимание самых близких людей – мамы и папы!

[детскаяпсихология](#)

[#детскийнейропсихолог](#)

[#ЕкатеринаКоровкина](#)

[#нейропсихологическаядиагностика](#)

[#нейропсихологическаякоррекция](#)

[#СДВГ](#)

[#развитиеребенка](#)

[#раннееразвитие](#)

[#кризисуребенка](#)

[#активность #развитиемозгаребенка](#)

[#развитиемозга](#)