



**ГБУ РМ
ППМС-Центр**
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ



Ссылка на страницу VK: <https://vk.com/club232426283>

Саранск

2026

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Гиперактивность – это повышенная возбудимость и излишняя двигательная активность, которая не соответствует общепринятым нормам и не связана с конкретным заболеванием. У детей она часто проявляется в неспособности усидеть на месте, бесцельных движениях, стремлении бегать, прыгать. У взрослых гиперактивность может выражаться в виде внутреннего беспокойства, суетливости, невозможности долго сидеть на месте.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – это неврологическо-поведенческое расстройство развития, которое возникает в детском возрасте. Для него характерны три основных симптома: гиперактивность, импульсивность, невнимательность.

Ключевые различия между гиперактивностью и СДВГ

- Гиперактивность – поведенческая особенность, а СДВГ – медицинский диагноз, требующий комплексного подхода.
- При обычной гиперактивности симптомы сопровождаются незначительными нарушениями обучения и социальной адаптации.
- Простая гиперактивность часто уменьшается к 7–8 годам, а симптомы СДВГ без правильного лечения могут сохраняться и во взрослом возрасте.

Что делать, если в вашей семье растет гиперактивный ребенок? Как выбрать правильную стратегию воспитания гиперактивного ребёнка?

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам оптимально организовать жизнь ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

- **Четко и понятно обозначайте задачи.** У детей с СДВГ и гиперактивностью слабо развито логическое и абстрактное мышление. Поэтому задания нужно озвучивать четко. Старайтесь ставить перед ребенком задачи, соответствующие его способностям. В общении с ребенком употребляйте короткие простые фразы, избегая сложных формулировок.

- ***Соблюдайте последовательность.*** Таким детям лучше не давать несколько поручений одновременно, как «переоденься, и сложи одежду, помой руки и скорей садись обедать». Ребенку будет трудно сразу воспринять всю информацию. Лучше давать поручения одно за другим, сохраняя логическую последовательность.

- ***Следите за временем.*** Гиперактивным детям сложно ощущать время, поэтому родители должны сами следить за тем, сколько времени ребенок тратит на выполнение того или иного задания.

- ***Приучайте к режиму дня.*** Распорядок дня – основа нормальной жизни ребенка с СДВГ и гиперактивностью. Ребенок должен достаточное количество времени спать (не менее 8-10 часов в сутки), заниматься (учиться), играть, гулять в одно и то же время.

- ***Запрещайте правильно.*** Гиперактивным детям сложно воспринимать частицу «не», слова «нет» и «нельзя». Запрет в форме «не делай» они часто понимают как призыв к действию, что провоцирует импульсивную реакцию, тревогу или протест. Например: «Не ходи по газону!» следует заменить на «Лучше играй на дорожке». Положительная формулировка задает понятную модель поведения, снижает уровень стресса и помогает ребенку сосредоточиться на том, что ему разрешено, а не на запретах.

- ***Будьте позитивно настроены.*** Радуйтесь успехам ребенка, хвалите его, поддерживайте, сглаживайте конфликты. Ребенок должен чувствовать, что о нем заботятся и помогают справиться со сложностями. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).

- ***Создайте комфортные условия для развития ребенка.*** У ребенка должно быть организовано свое место в доме, где он может спокойно играть и заниматься. Не отвлекайте ребенка от занятий. Оберегайте ребенка от

утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- ***Создайте возможности для траты излишков энергии.***

Гиперактивным детям лучше иметь хобби. Хорошо, если это будет спорт, где ребенок сможет выплеснуть излишнюю энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис).

- ***Обратите внимание на психологический микроклимат в семье:***

уделяйте ребенку достаточно внимания, проводите досуг всей семьей, не допускайте ссор в присутствии ребенка.

- ***Ограничьте экранное время*** гиперактивного ребенка до одного часа в сутки. Разрешайте пользоваться компьютером или смотреть телевизор два раза в день по 30 минут, выбирая спокойный контент, который не вызывает сильного эмоционального возбуждения.

Развивающие игры и упражнения для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

1. Упражнение «Корректирующая проба»

Цель: развитие избирательного внимания, повышение устойчивости внимания, тренировка переключаемости внимания.

Инструкция:

1 вариант: Подготовьте лист с текстом, шрифт должен быть достаточно крупным и четким. Дайте ребенку четкую инструкцию. Например: за 2–3 минуты зачеркнуть все «а», обвести «о». Задание выполняется на время.

2 вариант: Подготовьте лист с фигурами и символами, где нужно проставить символы, например, в цветочке плюс, в яблоке минус, в грибочке галочку. Задание выполняется на время.

Упражнение имитирует школьные задачи, где нужно выделять главное. Оно учит ребенка не просто смотреть на текст, а активно его анализировать, выполняя два действия одновременно. Регулярная практика помогает

снизить количество ошибок по невнимательности и улучшает способность концентрироваться на задании.

Развитие устойчивости внимания

- Буквы «В» подчеркните. Буквы «С» зачеркните,
- Буквы «А» обведите в кружок.
- АВКЕАПМСАСВПЕКУАПИМСВАМПАВ
КЕАМПАВАПЕРИМАВСАМПАКВАПЕА
ПИМСВАМПАВКЕАМПАВМПАВАПЕРИ
МАВСАМПАКВАПЕКАВЧЫУКВУВЫСВ
КАМПРАМСЫВСМАКПТИПАРСПРАМС
ЫВСМАКПИМСЧЫВАМУКЕПРТИМАН
ПАВЫВАПМСВАВСМАКАКУКАВАПМ
СМАВСЧЫУВАМПЕКАППИРПМААПМ
СМПАВКЕАПМСАСВПЕКУАПИМСВА
МПАВКЕАМПАТАВАПЕРИИКВАПЕКАВ
ЧЫУКВУВЫСВКАМПРАМСЫВСМАКИ
ПАРСПРАМСЫВСМАКПИМСЧЫВАМУ
КЕПРТИМАНПАВЫВАПМСВАВСКПВ

2. Игра «Запретное движение»

Цель: тренировка зрительного внимания и скорости реакции, улучшение самоконтроля в игровой ситуации.

Инструкция: взрослый и ребенок встают друг напротив друга, взрослый объясняет: «Я буду показывать разные движения, а ты должен их повторять. Но одно движение «запретное». Как только я его покажу, ты не должен ничего делать, а просто замереть».

Игра напрямую работает с импульсивностью, главным вызовом при СДВГ. Ребенку очень хочется повторить движение автоматически, но ему приходится сознательно себя останавливать. Это создает нейронные связи для волевого контроля.

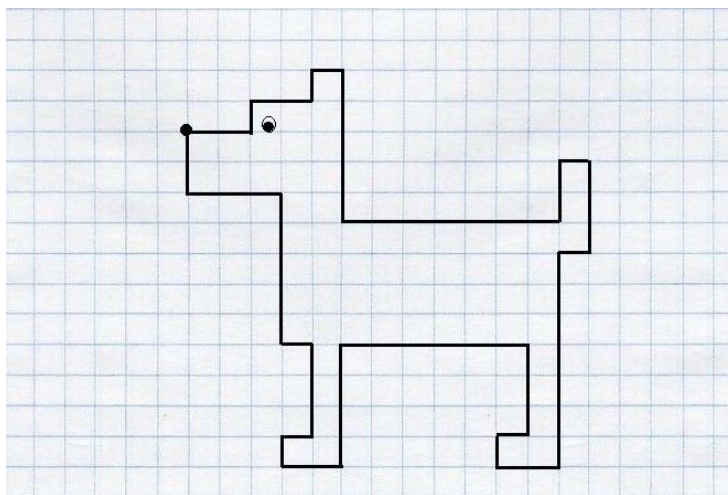
3. Упражнение «Графический диктант»

Цель: развитие слухового внимания и памяти, тренировка пространственного мышления и ориентации на плоскости, формирование навыка планирования и самоконтроля (сверка с образцом).

Инструкция: Подготовьте лист бумаги в клетку, карандаш, образец готового рисунка. Взрослый начинает диктовать последовательность

действий с исходной точки. Например: «Поставь карандаш на центральную клетку, вниз на три клетки, вправо на одну клетку...».

Это упражнение требует от ребенка максимальной концентрации на слухе и умения удерживать в голове цепочку команд. Он не может посмотреть на образец в процессе, что заставляет его полагаться на свою память и внимание.



Графический диктант "Собака"

Отступи 6 клеток сверху и 6 клеток слева.

Поставь точку и начинай рисовать.

2 →	1 ↑	2 →	1 ↑	1 →	5 ↓
7 →	2 ↑	1 →	3 ↓	1 ←	7 ↓
2 ←	1 ↑	1 →	3 ↑	6 ←	4 ↓
2 ←	1 ↑	1 →	3 ↑	1 ←	5 ↑
3 ←	2 ↑				

4. Упражнение «Светофор»

Цель: обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, формирование алгоритма поведения в стрессовой ситуации, развитие осознанности своих состояний.

Инструкция: вместе с ребенком нарисуйте или распечатайте большой светофор. Повесьте его на видном месте у рабочего стола или в детской комнате. Обсудите значение каждого цвета.

Красный означает «Стоп!». Если ты начинаешь злиться, скажи себе «красный» или посмотри на светофор. В этот момент нужно остановиться.

Желтый: «Дышу и думаю». Сделай глубокий вдох и выдох. Подумай: «Что я сейчас чувствую? Что я хочу сделать? Какие есть другие варианты?».

Зеленый: «Действую по правилу». Можно выбрать правильное действие: спокойно попросить, отойти в сторону, обратиться за помощью к взрослому.

Упражнение переводит абстрактное понятие «контролировать себя» в понятный и конкретный алгоритм из трех шагов. Наличие визуального якоря в виде светофора помогает ребенку не подавлять эмоции, а управлять своей реакцией на них.

Ответы на частые вопросы родителей о синдроме дефицита внимания и гиперактивности у детей

1. Проходит ли СДВГ с возрастом?

В подростковом возрасте симптомы ослабевают, но часто сохраняются во взрослой жизни в измененной форме (чаще невнимательность). Ранняя поддержка, коррекция и формирование навыков снижают риски трудностей.

2. Кто диагностирует СДВГ и нужно ли его лечить?

Диагноз обычно ставит невролог после комплексной оценки: беседы, тестирования, наблюдений и сбора анамнеза. Важно обращаться к специалистам, имеющим опыт в диагностике СДВГ. Лечение помогает снизить симптомы и улучшить качество жизни и включает медикаментозную терапию, психологическую поддержку и коррекционные методы.

3. Какие ошибки в воспитании ребенка с СДВГ могут усугубить ситуацию?

Старайтесь избегать: агрессии в ответ на поведение ребенка; чрезмерной нагрузки, которая приводит к переутомлению; гиперопеки, так как постоянный тотальный контроль усиливает тревожность ребёнка.

4. Как спорт помогает детям с СДВГ?

Регулярная аэробная и координационная нагрузка улучшает внимание, настроение и сон; короткие активные перерывы повышают учебную продуктивность.

***Жилкина Мария Александровна,
методист ГБУ РМ «ППМС-центр»***