***Рекомендации по развитию организационных навыков у детей с СДВГ***

Развитие хороших организационных навыков - ключ к успеху в школе и жизни. Несмотря на то, что некоторые люди по своей природе более организованы, чем другие, можно помочь ребенку стать более организованным.

1) Используйте контрольные списки

Выработайте у ребенка привычку использовать список "Что сделать". Контрольные списки пригодятся при выполнении домашних заданий, работ по дому и при сборе вещей на завтра. Рекомендуется, чтобы у детей был маленький блокнот или тетрадь для записи домашних заданий. Зачеркивание выполненных пунктов списка поможет детям ощутить завершение задания.

2) Организуйте выполнение домашних заданий

Перед началом работы над домашними заданиями пусть ребенок пронумерует задания в том порядке, в котором они должны быть сделаны. Дети должны начать с не слишком длинного или трудного задания, но оставлять самое сложное напоследок тоже нельзя.

3) Определите место для занятий

Дети должны ежедневно учиться на одном и том же месте, чтобы все необходимые принадлежности и материалы были у них под рукой. Спальня для этого не годится. Место должно быть спокойным, с наименьшим количеством отвлекающих факторов. Маленькие дети могут захотеть заниматься рядом с родителями. Это хорошо: тогда у родителей будет возможность контролировать процесс работы и поощрять хорошие учебные привычки.

4) Определите время для занятий

Дети должны знать, что каждый день определенное время должно уделяться учебе и выполнению домашних заданий. Большинство детей предпочитает делать уроки сразу после школы, чтобы побыстрее с ними разделаться, но это не лучший вариант. Родители должны принять решение вместе с ребенком. И даже если у вашего ребенка нет домашних заданий, это время надо использовать для того, чтобы просмотреть классные уроки, почитать в свое удовольствие или поработать над проектом, который скоро сдавать.

5) Содержите тетради в порядке

Помогите вашему ребенку держать все записи в папке или тетради. Цель тетради - помочь запомнить, что изучали в классе каждый день, а позднее -организовать материал при подготовке к экзаменам и контрольным работам. Для разделения классных записей используйте разграничители или цветные записные книжки. Наличие отдельных частей "Что сделать" и "Сделано" помогает организовать списки заданий и напоминания, а также обеспечить главное место для хранения выполненных заданий.

6) Проводите еженедельную уборку

Детей надо поощрять раз в неделю разбирать портфель и тетради. Старые бумаги надо собрать и сохранить в отдельной папке.

7) Создайте домашний список

Постарайтесь установить и придерживаться одного и того же времени для еды и для сна. Это поможет вашему ребенку соблюдать домашний режим дня. Дети, которые ложатся спать в установленное время, идут в школу хорошо отдохнувшими. Постарайтесь определить и ограничить время для компьютерных игр и просмотра телевизора в течение дня.

8) Ведите контрольный календарь

Повесьте на стену большой календарь для домашнего хозяйства, в который вы будете вносить обязанности членов семьи, расписание внеклассных занятий, отмечать свободные от школы дни и основные домашние и школьные события. Отметьте даты экзаменов или сроки сдачи проектов. Это поможет членам семьи контролировать действия друг друга и избегать конфликтов.

9) Подготовьтесь заранее к следующему дню

Прежде, чем ваш ребенок ложится спать, он должен собрать портфель. Одежда должна быть поглажена и приготовлена - с ботинками, носками и другими аксессуарами. Это поможет избежать утреннего беспорядка и позволит вашему ребенку заблаговременно подготовиться к следующему дню.

10) Обеспечьте вашему ребенку необходимую поддержку, пока он учится быть более организованным

Помогите вашему ребенку вырабатывать организационные навыки, копируйте контрольные листы и списки и вешайте их на холодильник. Мягко напоминайте детям о заполнении календарных дат и об организованном хранении бумаг и материалов. И самое главное, подавайте им хороший пример.

**Советы родителям**

**Младшие дети: Когда друзья приходят поиграть**

Детям с СДВГ бывает трудно завязать дружбу с другими детьми. Нижеследующие советы могут помочь вам, если вы хотите пригласить к себе домой друга ребенка, чтобы дети поиграли вместе:

* Планируйте первое посещение коротким (около часа). Постепенно увеличьте время последующих визитов.
* До прихода друга обсудите с вашим ребенком, чем они смогут заниматься вместе. Ограничьте действия в одиночку, например, видеоигры.
* Если ваш ребенок не хочет, чтобы трогали какие-либо его игрушки, то эти игрушки лучше убрать.
* Обсудите правила приема друзей дома: что они могут и чего не могут делать.
* Научите ребенка правилам поведения по отношению к гостю: "Позволь гостю выбрать первое занятие", "Играйте поочередно".

**Старшие дети: Поддерживайте тесные взаимоотношения с вашим подростком**

* Всегда знайте друзей своего ребенка. Приглашайте их к себе домой.
* Не разрешайте своему ребенку бывать в обществе сверстников, которых вы не знаете или которым не доверяете.
* Представьтесь родителям друзей вашего ребенка. Возможно, они тоже беспокоятся о своем подростке, и вы можете помочь друг другу взаимоподдержкой.
* Вы не можете постоянно быть дома, поэтому познакомьтесь с соседями и попросите их сообщать вам о любой проблеме, которая может случиться у вас дома.
* Будьте непредсказуемы в своем собственном графике. Иногда приходите домой раньше обычного.
* Не разрешайте своему подростку пойти к кому-то, кого вы подозреваете в потреблении алкоголя или наркотиков.
* Поддерживайте связь с учителями вашего ребенка, чтобы быть уверенными в том, что школьные дела ребенка в порядке и что учителя не замечали проблем.
* Постарайтесь всегда быть дома к тому часу, когда ребенок обязан вернуться домой. Не спите и не выключайте свет до его прихода.
* Всегда обнимайте своего ребенка, когда он приходит домой. Будьте внимательны к любым остаткам запаха марихуаны, алкоголя или сигаретного дыма. Будьте также внимательны к запахам одеколона и жевательной резинки, которые часто используются, чтобы постараться скрыть другие запахи.
* Если ваш ребенок по возвращении от друзей идет сразу в свою комнату, последуйте за ним и заведите с ним разговор. Наблюдайте за его поведением, речью, равновесием и координацией движений.
* Не допускайте, чтобы ребенок не разрешал вам зайти в свою комнату. Родители могут уважать частную жизнь подростка, однако имеют право войти в его комнату, когда они беспокоятся о нем.
* Обращайте внимание на речь вашего ребенка. Наркомания приносит с собой особую культуру и лексику. Важно, чтобы родители знали тот язык, который используют подростки, говоря о наркотиках. Время от времени появляются новые слова, так что если ваш подросток использует слова, которые вы не понимаете, попросите его объяснить значение этих слов.

**Если ребенку запрещено выходить из дома**

Всем известен широко (возможно, даже слишком широко) применяемый метод запрета ребенку выходить из дома в течение нескольких дней или даже недель. Несмотря на то, что этот метод практически не действует на большинство подростков с СДВГ, многие родители продолжают пользоваться им. Одна из главных проблем состоит в том, что родитель также должен оставаться дома, чтобы контролировать ребенка.

Однако следующие два фактора могут повысить эффективность этого метода:   
1) Продолжительность запрета – максимум до конца недели или на неделю;   
2) Вместо того, чтобы ребенок без толку "слонялся" по дому, выберите дополнительные домашние работы, которые он должен выполнить. Как только они закончены, можно снять запрет на выход из дома. Разумеется, на протяжении периода "домашнего ареста" ограничения накладываются и на телевизор, телефон и т.д.

**Десять основных правил воспитания ребенка с СДВГ**

1. Реагируйте на действия ребенка сразу.
2. Реагируйте всегда или как можно чаще.
3. Ваша реакция должна быть достаточно сильной и значимой.
4. Не только наказывайте, но и поощряйте.
5. Будьте последовательны.
6. Действуйте, а не болтайте!
7. Продумайте заранее проблемные ситуации.
8. Не забывайте о том, что какие-то аспекты в поведении ребенка обусловлены его состоянием.
9. Не считайте проблемы своего ребенка своими личными проблемами.
10. Будьте снисходительны.

**Не ворчите**

Не ловите ли вы себя на том, что постоянно раздраженно спрашиваете ребенка: "Ты уже сделал свои уроки?" Смените ворчание на положительное утверждение типа: "Как только ты сделаешь уроки, то сможешь пойти поиграть с друзьями (смотреть твою любимую телепередачу или любой другой стимул)". Чтобы избежать войн, установите порядок, в котором домашние задания выполняются каждый день в одно и то же время.

Учитесь самоуспокоению. Вы не сможете успокоить своего ребенка, если не умеете успокоиться сами.   
Будьте организованны. Вы не сможете добиться порядка от ребенка, если вы сами не соблюдаете порядок.   
Учитесь управлять раздражением; распознавайте первые признаки раздражения.   
Учитесь не кричать, а использовать альтернативные способы.   
Учитесь предвидеть время и тему конфликта и планируйте пути его решения.

Когда вы помогаете своему ребенку с домашней работой, вы можете применять метод "размышления вслух", т.е. выражать словами каждый последовательный шаг, необходимый для решения проблемы или выполнения задания. Ребенок не только узнает, что это нормально - разговаривать сам с собой во время работы; он также изучает процесс, задавая вопросы о том, каков должен быть следующий шаг и говоря самому себе: "Дальше я должен сделать ..." Такой диалог может помочь ребенку, который склонен торопиться, выполняя уроки. Техника разговора с самим собой особенно полезна в выполнении математических заданий и при письме.