

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ детей с нарушениями внимания:**

1. Консультация невропатолога с назначением поддерживающей ноотропной терапии.
2. Нейропсихологическая коррекция по методу замещающего онтогенеза («Умные движения»).
3. Занятия спортом (бассейн, скалолазание, настольный теннис, восточные практики - йога, нейройога, различные единоборства – ушу, каратэ, капуэро и др.) – если нет противопоказаний, музыкальные инструменты, танцы, театральная студия. Для подростков «крутые» секции, повышающие уверенность в себе и самооценку – стрельба, лыжи, сноуборд, конный спорт, парусный спорт и др.
4. Играйте в дворовые игры нашего детства: прыгать в резиночки, игры с мячом, классики, скакалка, казаки-разбойники и др. Настольные игры: шашки, крестики-нолики, шахматы, морской бой, игры на внимание, реакцию, память, стратегии. Рисование двумя руками, двуручные прописи.
5. Соблюдение режима дня с обязательным дозированием интеллектуальных и физических нагрузок, стимулировать ребенка к самостоятельному планированию своих действий и самоконтролю выполнения составленного плана.
6. Формирование положительной мотивации и создание ситуации успеха – найти за что похвалить ребенка даже в случае «хронической неуспешности» (за старание, за попытки, за то, что не сдался и довел дело до конца), хвалить за самостоятельное исправление ошибок, проявляйте терпение при неудачах ребенка, не сравнивайте своего ребенка с более успешными детьми.
7. При повышенном уровне тревожности оставляйте ребенку право на ошибку, вместо фразы «у тебя все получится» скажите «сделай как сможешь» - это снизит уровень тревоги и ребенку легче будет справиться с задачей. Не забудьте потом похвалить за старание.
8. Оказывайте помощь при выполнении заданий только если ребенок вас об этом попросил, а не когда у вас кончилось терпение, учите ребенка просить о помощи (вместо «Дай я тебе покажу как надо» или «Дай я сделаю!» предлагайте помощь «Ты всегда можешь спросить меня как, я готов тебе помочь, если нужно»).
9. При выполнении домашних заданий (для школьников):
  - Выпивать стакан воды перед выполнением домашнего задания и при первых признаках утомления (вода является естественным электролитом, помогающим проводить биоэлектрические импульсы между нервными клетками).
  - соблюдать порядок на рабочем месте, определить временные рамки выполнения уроков;
  - делать подвижные перерывы между заданиями по разным предметам для облегчения переключения с одного вида деятельности на другой;
  - при появлении признаков утомления (двигательная суетливость, отвлекаемость) компенсировать потребность в двигательной активности (разрешать менять позу, сидеть на гимнастическом мяче, положить под ноги массажный мяч или валик для катания ногами - таким образом будет частично удовлетворена потребность в двигательной активности и ребенку легче будет сосредоточиться);
  - визуализировать план выполнения уроков: все необходимые для выполнения домашнего задания учебники положить на краю стола стопкой и по мере выполнения убирать сразу в портфель - таким образом у ребенка перед глазами всегда будет конечная цель "сколько еще осталось сделать" и ему будет легче планировать свою деятельность. Напоминайте периодически о конечной цели, например: "Тебе осталось решить всего 3 примера", "Посмотри, остался последний учебник, тебе осталось выполнить домашнее задание только по одному предмету".

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ (для детей с нарушениями внимания):**

- желательно посадить на первую парту не у окна (необходимо максимально исключить отвлекающие стимулы между партой ребенка и школьной доской);
- давать четкие инструкции, при необходимости повторить задание, разделять инструкцию на короткие фразы (пошаговое объяснение), обращать внимание ребенка на последовательность выполнения задания;
- при снижении концентрации на уроке для привлечения внимания использовать телесный контакт (например, рука на плечо);
- исключить выполнение домашнего задания на черновике с переписыванием на чистовик, поощрять самостоятельное исправление ошибок, не снижать оценки за исправление;
- не требовать повышенного качества выполнения заданий в конце работы (конец занятия, конец дня, недели);
- привлекать к активной деятельности на переменах (подвижные игры с правилами);
- регулярно проветривать помещение в перерывах между занятиями.