

## **Минимальная мозговая дисфункция (ММД) или синдром гиперактивности внимания.**

Памятка родителям, чей ребенок страдает **синдромом гиперактивности внимания (ММД).**

**Минимальная мозговая дисфункция** - распространенное нарушение. Ребенок с минимальной мозговой дисфункцией непоседлив, невнимателен, гиперактивен. Он доставляет много хлопот своим родителям. Вот несколько советов, которые очень помогут родителям детей с **минимальной мозговой дисфункцией.**

- Соблюдайте режим дня, у ребенка должно быть достаточно времени на сон и на прогулки.
- Рацион ребенка с ММД должен включать продукты с повышенным содержанием кальция, калия и магния (молочные продукты, сухофрукты: изюм, чернослив, курага). Это необходимо для **лечения гиперактивности.**
- Ребенок должен избегать шумных и подвижных игр, особенно перед сном. Ограничьте число контактов с другими людьми.
- Оклейте комнату ребенка обоями спокойных умеренных цветов, без лишней мебели и игрушек. Мебель должна быть простой и прочной.
- Старайтесь избегать жары, духоты, длительных поездок.
- Вашему ребенку рекомендованы занятия теми видами спорта, которые практически исключают травмы головы (плавание, гимнастика).
- Подготовьте ребенка к фармакологическому лечению **минимальной мозговой дисфункции** так, чтобы оно не воспринималось им как наказание за поведение. Строго выполняйте все назначения врача по лечению ММД.
- Повесьте на стену календарь. Отмечайте красным фломастером хорошие дни, а синим неудачные. Это нужно для **лечения гиперактивности внимания.** Объясняйте ребенку свое решение.
- Используйте гибкую систему поощрений и наказаний. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая, но будущее.
- Работайте с ребенком в начале дня, а не вечером. Уменьшите общую рабочую нагрузку ребенка. Поощряйте игры и занятия, требующие внимания и терпения.
- Делите работу на более короткие, но более частые периоды. Используйте физкультминутки.
- Снизьте требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать у ребенка чувство успеха.
- Попросите педагога по возможности посадить Вашего ребенка на первую парту или поблизости от него.

- Используйте во время занятий, когда ребенок перевозбужден, тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
- Давайте короткие, четкие и конкретные инструкции.
- Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее. Если Вы едете со своим ребенком в музей, театр или в гости, то должны заранее объяснить ему правила поведения. (Можно использовать прием жетон терапии). Например: "Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус..." и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на призы (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.
- Предоставьте ребенку в определенных ситуациях возможность выбора.
- Заведите дневник, отмечайте в нем любые, даже минимальные изменения в поведении ребенка; трудности, которые у Вас возникают; отмечайте каждый прием лекарств, а так же начало и характер их действия и побочные эффекты. Отметьте все, что Вы сумели или не смогли выполнить из этих рекомендаций.
- Оставайтесь спокойным родителем.

Воспитание ребенка с **минимальной мозговой дисфункцией** - тяжелый труд. Вы сильно облегчите себе задачу, если обратитесь для лечения ММД к психиатру (психоневрологу).