

## Навыки преодоления трудностей у детей с СДВГ на различных стадиях развития

Беседуя с детьми, важно иметь в виду его нынешние умственные возможности и уровень его развития. По мере взросления можно помогать детям и подросткам открывать для себя все более и более сложные понятия относительно СДВГ. Вот некоторые рекомендации в соответствии с симптомами и возрастом:

### ✖ Гиперактивность

5-8 лет: Привить знания и понимание, где и как приемлемо дать физический выход избытку энергии.

9-13 лет: Учить постепенно сдерживаться, чтобы обеспечить выход чрезмерной энергии.

### ✖ Импульсивность

5-8 лет: Выучить понятия: Стой/Думай/Действуй. Учить на примерах, как применять эти понятия на практике.

9-13 лет: Учить отчитываться перед самим собой о случаях импульсивного поведения в обществе.

14 лет и старше: Обсудить общественные и личные последствия социального импульсивного поведения ребенка (например, употребления алкоголя, излишней сексуальной активности). Научить, как и куда лучше направить импульсивную энергию (например, использование медитации и спортивных занятий как средства повышения самообладания и самодисциплины).

### ✖ Забывчивость

5-8 лет: Учить записывать ключевые слова для создания памятки.

9-13 лет: Учить пользоваться календарём и создавать памятки.

14-17 лет: Самостоятельно составлять списки и временные графики.

### ✖ Дефицит внимания

5-8 лет: Учить правильно реагировать на знаки учителя.

9-13 лет: Учить распознавать отвлекающие факторы.

14-17 лет: Распознавать особенности социальной среды, которые способствуют вниманию. И напротив, распознавай особенности, которые отвлекают.

### ✖ Беспорядок

5-8 лет: Брать на себя ответственность собирать и разбирать портфель. Учить пользоваться списком для выполнения простых действий или ежедневных заданий.

9-13 лет: Ежедневно записывать домашние задания.

14-17 лет: Раз в неделю наводить порядок в шкафу.

### ✖ Управление временем

5-8 лет: Вычёркивать из списка выполненные задания.

9-13 лет: Учить располагать задания по степени их важности. Оценивать время, необходимое для выполнения коротких заданий.

14-17 лет: Учить контролировать темп долгосрочных проектов. Тренировать точность. Самостоятельно планировать задания.