**Навыки преодоления трудностей у детей с СВДГ 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.

Е. А. Сапина