

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «В СЕМЬЕ ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК»

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – одно из самых распространенных психоневрологических расстройств.



СДВГ обусловлен незрелостью определенных зон головного мозга, которые отвечают за функцию контроля над поведением: за способность временно «притормаживать» свои «импульсы» – то есть желания, чувства, – чтобы остановиться и подумать о возможных последствиях своих действий, согласовать их с социально принятыми правилами, желаниями и чувствами других людей, – и только тогда действовать наиболее адекватным для ситуации образом. У детей с СДВГ эта тормозная, контролирующая и организующая функция коры головного мозга не развита соответственно возрасту. Вследствие этого их поведение часто бывает проблемным, что отражается на отношениях с родителями, способности успешно учиться в школе, быть в коллективе ровесников, в конце концов, страдает их собственная самооценка. Что нужно знать родителям о синдроме гиперактивности с дефицитом внимания и как построить общение с ребенком, чтобы помочь ему преодолеть указанные трудности и адаптироваться в социуме?

Основные проявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) - невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ проявляется в:

- невозможности сосредоточиться на деталях, выполнить задание без ошибок;
- неспособности вслушиваться в обращенную речь;
- забывчивости;
- неспособности доводить выполняемую работу до конца;
- неспособности организовать свою деятельность;

- рассеянности, отвлекаемости;
- избегании работы, требующей усидчивости;
- частой потери предметов, необходимых для выполнения заданий (карандаши, ручки, линейки, ластики и т.д.).

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ. Ребенок:

- бесцельно бегает, ёрзает, карабкается.
- вскакивает с места без разрешения;
- не может играть в тихие игры;
- суетлив, не может сидеть спокойно;

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ. Ребенок:

- выкрикивает ответ, не дослушав вопрос;
- часто перебивает говорящего;
- не может дождаться своей очереди;
- конфликтный, бурно выражает своё недовольство.



Данные особенности поведения появляются в возрасте от 3-х до 7 лет, обнаруживаются не меньше, чем в двух сферах деятельности (дома, в играх, учёбе), продолжают более 6-и месяцев.

Как же родителям найти подход к гиперактивному ребенку?



1. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтоб он мог его завершить.
2. Говорите сдержанно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребенка).
3. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
4. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).

Детям с СДВГ можно помочь! Современные методы психологической помощи и медикаментозной терапии, грамотно примененные в тесном сотрудничестве с родителями и педагогами, могут существенно уменьшить поведенческие проблемы ребенка, помочь ему полноценно развиваться и реализовать себя в этом мире.



Основные формы помощи:

- информация для родителей об СДВГ и обучение основным методикам управления поведением ребенка положительным образом;
- групповые психологические тренинги для детей;
- консультирование учителей/воспитателей учебного заведения, которое посещает ребенок, относительно методов управления поведением ребенка и содействия его успешному обучению и социальному развитию;
- медикаментозная терапия;
- видеотренинг общения между родителями и ребенком;
- психотерапия для ребенка/семьи.