

Ребенок с СДВГ идет в первый класс: что нужно знать родителям

Родители будущих первоклашек волнуются, как пройдет адаптация к школе, сможет ли сын или дочка справиться с заданиями, найдет ли друзей. А если ребенок с СДВГ (синдромом дефицита внимания и гиперактивности), волнение зашкаливает, ведь такой ученик – задача со звездочкой даже для самого опытного и терпеливого учителя. Он может выкрикивать с места и залезать под парту, говорить, когда надо слушать, ходить по кабинету, когда просят посидеть. И не потому, что плохо воспитан, просто у него по-другому работает мозг. Как помочь ребенку с СДВГ адаптироваться к школьной жизни?



Что такое СДВГ?

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – одно из самых распространенных расстройств поведения, встречающихся у детей младшего возраста.

Родовая травма, особенности строения и работы головного мозга, а также прочие факторы могут привести к развитию подобного отклонения.

Динамика телодвижений сверх нормы, непродуктивная и неуместная суэта – именно так зачастую проявляет свои действия гиперактивный ребенок.

Больше чем в половине случаев диагноз СДВГ ставится, когда ребенок идет в школу. Симптомы могут проявляться и в дошкольном возрасте, но именно в первом классе особенности становятся настолько очевидны, что через несколько дней педагог звонит родителям с просьбой: «Сделайте хоть

что-нибудь!» Такие дети часто ведут себя глупо и неуместно, срываюи уроки. И дело не в том, что они плохо воспитаны или им недостаточно понятно объяснили школьные правила. Причина проблемного поведения – серьезное расстройство функционирования нервной системы, связанное с нарушением обмена дофамина. У них просто по-другому работает мозг, и они в этом не виноваты.

Хорошо, если удастся уточнить диагноз еще в дошкольном возрасте. Родители могут поделиться своими подозрениями с педиатром или детским неврологом, но поставить диагноз может только детский психиатр. Когда есть диагноз, у вас больше возможностей помочь ребенку. Например, ему могут назначить препарат, который улучшает функции внимания и работоспособность, ребенок не так устает, и у него меньше проявляется проблемное поведение. Чем раньше поставлен диагноз, тем лучше. И тем больше у ребенка с СДВГ шансов быть успешным – и в школе, и в жизни.

Дети с СДВГ могут быть успешными. В них нужно верить. А родители должны быть невидимыми ангелами за их спиной, которые помогают и прокладывают путь.

Даже если в прописях все вкривь и вкось, не скупитесь на похвалу

Психологи советуют не отдавать ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (или подозрением на него) в школу до семи лет: он физически не может выдержать 35 минут за партой. Конечно, нет гарантии, что к семи годам проблема решится, но ему однозначно будет легче. Второй совет – отказаться от продленки. Для ученика с СДВГ даже полдня в школе – огромная нагрузка. И если на уроках он еще кое-как справляется, то в продленке все поведенческие особенности проявятся во всей красе.



Лучше заранее в личной беседе предупредить учителя об особенностях вашего ребенка – все равно СДВГ «выстрелит», и очень скоро. Самая конструктивная позиция родителей – «у нас есть проблема, но мы готовы над ней работать».

Предлагайте свои методы. Например, спросите, может ли ребенок приносить на уроки слайм или поп-ит: как показывает опыт, они хорошо успокаивают, помогают сосредоточиться.

И не завышайте требования. Идеальные прописи и наклейки «Молодец!» во всех тетрадях – это не главная задача для вашего ребенка. Гораздо важнее

адаптироваться, привыкнуть, понять, что от него хотят. Даже если в прописях все вкривь и вкось, не скупитесь на похвалу, чтобы школьник не потерял мотивацию. Помогайте ему проявить себя. Быстро бегает? Попросите, чтобы его взяли на спартакиаду. Хорошо читает стихи? Пускай выучит красивый отрывок для утренника. Ребенку с СДВГ важно понимать, что он в школе не лишний.

Дома родители могут использовать систему очков – то, что поможет получать от ребенка желаемое. Например, если он хорошо выполнил какую-то работу, он может получить жетон, а когда их наберется 10 или 20 — обменять их на большой подарок. Прекрасно, если вся семья будет придерживаться одного четкого распорядка и режима дня.

Крайне важно научить гиперактивного малыша контролю над своими эмоциями. Вспыльчивость и агрессия возникают не потому, что ребенок злой или плохой – просто у него та часть мозга, которая отвечает за контроль таких ярких проявлений, при наличии синдрома дефицита внимания работает неправильно. Первая ступенька на пути к успеху – родители сами должны уметь сдерживаться. Вторая, заключается в поиске вариантов быстрого переключения, благодаря которым, можно направить отрицательную энергию в мирное русло. Одним в этом помогают дыхательные гимнастики, другим – физические упражнения, а третьим – что-то еще.



Крики, наказания и иные жесткие меры дисциплинарного воздействия, как правило, усугубляют имеющиеся проблемы в поведении. Острые углы лучше сглаживать, чем накалять обстановку. Даже слово «нет» обычно детьми с СДВГ воспринимается в штыки, поэтому о нем лучше забыть.

Поддержка простой фразой «я тебя понимаю» и постоянные родительские объятия, помогают ребенку чувствовать себя нужным и любимым, что существенно облегчает течение адаптации к школе. Нужно стараться замечать даже самые маленькие положительные сдвиги и успехи своего ребёнка, поддерживая интерес к учёбе и привычку не сдаваться в трудной ситуации.