

Консультация для родителей
«Советы родителям если у ребенка СДВГ
(синдром дефицита внимания и гиперактивности)»

Подготовила: Т.В.Пришляк,
педагог-психолог МАДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 138»

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – неврологическо-поведенческое расстройство развития, которое возникает в детском возрасте. При данном расстройстве нарушается функционирование центральной нервной системы (преимущественно в области ретикулярной формации головного мозга), которое приводит к трудностям с концентрацией и поддержанием внимания, нарушениям памяти и способности к обучению, а также сложностям в обработке информации.

Причины СДВГ: основным этиологическим фактором синдрома дефицита внимания и гиперактивности является минимальная дисфункция мозга, возникшая в перинатальный период развития. Значимую роль в возникновении заболевания играют патологии беременности и родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни.

Как же вести родителям с ребенком, которому врачи поставили диагноз СДВГ?

Поскольку в душе такого ребенка бушует хаос, необходимо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир. Помните: ребенок не хочет ничего плохого, у него просто не получается. Однако все это как-то нужно регулировать и держать в каких-то рамках. Следовательно, в определенный период времени Вы, именно родители, должны взять на себя часть регуляторных функций, недоступных ребенку. Что это значит?

В первую очередь, Вашему ребенку нужен жесткий режим дня. Да именно жесткий режим, который не при каких условиях не нарушается. Если ребенок посещает детский сад, то режим дня ДОО должен строго соблюдаться Вами в выходные дни. Режим дня вроде бы нужен всем детям, но для здоровых детей он лишь улучшает жизнь семьи и высвобождает свободное время родителей. То в случае активного ребенка это необходимость от переутомления ребенка. Если каждый день в одно и то же время выполняется ритуал, например, в 20.00 зажигается ночник, принимается душ, читается сказка, а потом – все, без вариантов, только спать, и никаких послаблений, никаких «пришли гости» или «интересный мультфильм», то постепенно мозг ребенка вырабатывает что-то вроде условного рефлекса.

От физических наказаний вообще надо отказаться. Рекомендуется с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Но, не следует разрешать ребенку делать все, что ему захочется. Объясняйте, почему это вредно или опасно. Не получается – тогда постарайтесь отвлечь, переключить его внимание на другой объект или деятельность. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций. Вообще старайтесь контролировать свое поведение. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка.

В общении с ребенком избегайте слов с частицей «не», так как психологами уже доказано, что дети и взрослые не воспринимают эту частицу, поэтому вместо фразы «не кричи», «не бегай», скажите «говори тише», «ходи спокойно».

У детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, поэтому они не воспринимают выговоры и наказания, но зато очень хорошо реагируют на похвалу и одобрение. Старайтесь чаще хвалить ребенка, даже за небольшие достижения. Эмоционально поддерживайте ребенка во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. Найдите, за что можно похвалить ребенка, что у него сегодня получилось лучше, чем вчера и похвалите за это. Но никогда не сравнивайте с другими детьми. Если же ругаете, то обязательно проговорите за какой поступок, и обсудите с ним, как можно было поступить в такой ситуации. Ведь ребенок еще учится выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми.

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнимайте его несколько раз в день, особенно в трудной ситуации, прижимайте к себе, успокаивайте – в динамике это дает положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми. Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Старайтесь беречь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Родителям следует как можно больше времени проводить с ребенком, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет великая, и не только для ребенка, но и для Вас, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее. Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную «территорию». У ребенка должно быть личное пространство:

своя кровать, полка или шкаф для хранения игрушек, столик со стульчиком. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих ярких предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня (ребенок может нарисовать или наклеить картинки), следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изюм дня в день время приема пищи, сна, чтение книг, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей (например, застилать свою постель, убирать игрушки после игры), а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко, на начальном этапе делайте вместе с ним, но не за него. Чаще отмечайте и хвалите его за усилия, даже если результаты еще далеки от совершенства. Если даете ребенку какое-то новое задание, то покажите, как его выполнять, или подкрепите рассказом или схемой.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему. А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не уставал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого Вы можете воспользоваться следующими приемами.

Когда в очередной раз мимо будет пробегать Ваш торопливый ребенок, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе, в дальнейшем можно добавить, что находится справа/слева от тебя, что впереди/сзади. Затем можете спрятать какую-нибудь игрушку и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось. Так у ребенка будет развиваться внимание ориентироваться в пространстве.

Таким образом, пожалуй, самым важным для семей, где есть ребенок с СДВГ, является то, что родители вместе с детьми должны вести усердную ежедневную работу, медленно, но верно идти к результату.

Использованные источники:

<https://probolezny.ru/sindrom-deficita-vnimaniya/#l-11>