

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (англ. *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)*) — неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность

В настоящее время данная проблема приобретает не только психологическую, но и социальную значимость, так как, таким детям бывает трудно адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу. Не одно из нарушений в поведении детей дошкольного возраста не вызывает столько разочарований и нареканий как СДВГ. Ребенок становится заложником своего поведения, своих проблем. К сожалению, часто родители проявляют разочарование к своим детям — что свою очередь усугубляет состояние ребенка.

Дети с СДВГ импульсивны, сверхподвижны, страдают дефицитом внимания, настроение детей неустойчивое. Они могут быть вспыльчивы, агрессивны.

Как следствие — плохая успеваемость и трудности в общении со взрослыми. Им трудно устанавливать дружеские отношения со сверстниками. У детей с СДВГ эмоции и интересы как правило поверхностны, их трудно чем-то увлечь. Дети как бы не умеют слушать — им некогда — очень много «дел» которые их «ждут». Параллельно с этим мы наблюдаем и повышенную утомляемость детей с СДВГ.

Вопреки царящему у большинства людей мнению СДВГ не является следствием плохого воспитания, дурного характера или же упрямства ребенка. СДВГ — это специфическая особенность психики. Она обусловлена индивидуальными особенностями физиологического развития, и как правила у каждого ребенка не одна, а целый комплекс причин.

Таким образом диагностика и коррекция СДВГ проводится не одним, а несколькими специалистами: врачом, психологом, педагогом, при активном участии родителей.

СДВГ - это заболевание не только ребёнка, но и взрослых, и прежде всего матери, которая наиболее часто с ним контактирует. Как правило мать гиперактивного ребёнка излишне раздражительна, импульсивна, у неё часто снижено настроение. Частота большой и малой депрессии среди матерей, имеющих гиперактивных детей, встречается в 18 и 20% случаев (по сравнению с 4-6% среди матерей обычных детей).

Ребенку с СДВГ необходима помощь близких и значимых для него взрослых, в частности родителей. Помощь специалиста должна быть многогранной, как и сама проблема. Работа психологов и педагогов в данной ситуации будет достаточно продолжительна и кропотлива, но немаловажную роль, в процессе, играют сами родители.

Существуют некоторые правила, общения родителей и детей с СДВГ:

1. Общаться с таким ребенком необходимо мягко и спокойно. Ребенок очень восприимчив как к позитивным так и негативным эмоциям.

2. Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но помните, что делать это надо не слишком эмоционально.
3. Ставьте перед своим ребенком конкретную цель, которую он должен реализовать. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10 слов. При этом не стоит давать несколько заданий одновременно (например: сложи книжки в шкаф, убери игрушки, иди помой руки – разделите это задание на части, этапы).
4. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".
5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и не выполняйте их за него.
6. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в саду.
7. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
8. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
9. Определите для ребёнка рамки поведения - что можно и что нельзя. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
10. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
11. Вызывающее поведение Вашего ребёнка - его способ привлечь Ваше внимание.
Проводите с ним больше времени.
12. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
13. Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
14. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.
15. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
16. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
17. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
18. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию.

Помните!

Ваше спокойствие - лучший пример для ребёнка.

