

Рекомендации родителям, воспитывающих детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – одно из самых распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате – заниженной самооценки.

Коррекция синдрома дефицита внимания у детей школьного возраста с учетом их гендерных особенностей позволяет организовать более качественное освоение обучающимися образовательных программ.

Психолого-педагогическая коррекционная работа проводится без применения фармакотерапии, но с использованием телесно-ориентированных, арт-терапевтических, нейропсихологических методик для снятия возбуждения.

Организация коррекционно-развивающей работы предусматривает педагогические советы, консультации, семинары-практикумы, мастер-классы, беседы, тренинговые упражнения, встречи для родителей, педагогов, имеющих непосредственные контакты с гиперактивными обучающимися с целью организации их позитивного общения. Для решения задачи коррекции необходимо реализовать единство семьи и школы в создании положительного эмоционального фона для ребенка, атмосферу принятия его таким, какой он есть.

Шпаргалка для родителей.

Помощь гиперактивному ребенку – это очень сложный процесс, и много подводных камней встретится на пути к полному выздоровлению.

Как же вести себя с гиперактивным ребёнком.

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 вы, должны взять на себя часть регуляторных функций, недоступных ребенку.

Что это значит на практике?

В первую очередь, гипердинамическому ребенку как воздух нужен **жесткий режим дня**. Так как остатки регуляторных механизмов ребенка

могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Вы можете использовать для этого либо визуальное расписание(картинки и карточки), либо написанное. Самое главное чётко ему придерживаться. Если каждый

день в 8 часов вечера зажигается зеленый ночник, на столике появляется стакан кефира и печенье, принимается душ, читается сказка, а потом – все, без вариантов, только спать, и никаких послаблений, никаких «пришли гости» или «интересное кино», то постепенно мозг ребенка вырабатывает что-то вроде условного рефлекса

У детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но восприимчивы к похвале. **Выберете для себя систему стимулов, которая будет интересна ребёнку(например, за каждое успешно выполненное задание, ребёнок получает карточку со смайликом. За 10 смайликов ребёнок получает вознаграждение.**

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается – постарайтесь отвлечь, **переключить** внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и 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 устал. 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 успокаиваться. Для этого вы можете воспользоваться **следующими приёмами**. Когда у вас возникнут проблемы с поведением вашего ребёнка, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове,

обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите его ответить на простые вопросы.

Специалистами также разработана система своеобразной «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты:

- Отвлечь ребенка от капризов.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня.
- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
- Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

Заведите специальный дневник, где будете фиксировать поведение ребёнка, его реакцию на одобрение, порицание, похвалу. Это в последующем поможет специалистам дать вам правильные рекомендации и организовать правильную коррекционную работу с ребёнком.

Помните, что не нужно оставаться со своими проблемами наедине. Необходимо создавать родительские группы, участвовать в информационных

сайтах, где люди делятся опытом, обращаться за специальной квалифицированной помощью.