

Рекомендации родителям детей с СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – одно из наиболее распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ – это самая частая причина нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем в отношениях с окружающими людьми и, в итоге, - заниженной самооценки.

Синдром дефицита внимания – это неврологическое, поведенческо-возрастное расстройство, которое расстраивает механизмы, несущие ответственность за диапазон внимания, умение сконцентрироваться, контроль над побуждениями и т. д. Импульсивность выражается в том, что ребенок нередко действует, не подумав, в классе во время уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебегает других; бывает не в состоянии дожидаться своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать непридуманные поступки (например, ввязываться в драки, выбегать на проезжую часть дороги).

Выделяют три типа СДВГ:

- Смешанный тип: гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания. Это самая распространенная форма СДВГ.
- Невнимательный тип: преобладают нарушения внимания.
- Гиперактивный тип: доминирует гиперактивность. Это наиболее редкая форма СДВГ.

Рекомендации родителям, которые прозвучат здесь составлены для детей с СДВГ синдромом, но эти же рекомендации могут быть использованы родителями детей с другими отклонениями в развитии.

В воспитании главное то, что человек не просто усваивает общественно-исторический опыт, но и преобразовывает его в систему собственных ценностей, установок и убеждений. Воспитание предполагает активность воспитуемого и преемственность в усвоении социального опыта, каковой он в своей взрослой жизни поднимает на новый уровень

Чрезвычайно важной стороной психолого-педагогической ситуации при семейном воспитании являются взаимоотношения, которые существуют в семье. Неодинаковые отношения родителей к разным детям, неодинаковое внимание к ним и требования, семейные конфликты, тяжелая и длительная обстановка семейного разлада часто жестоко уродуют характер ребенка и болезненно отражаются на его нервной системе.

Многочисленные исследования, подтверждают отрицательное воздействие конфликтных ситуаций на детей и подростков из неблагополучных семей, в особенности на формирование невротических расстройств и на их антисоциальное поведение. Социально-психологическая ситуация, в которой находится ребенок, нарушает его взаимоотношения с окружающими, и в связи с длительным напряжением, нарушается его нервно-психическая динамика, повышается возбудимость.

По мнению многих исследователей, важную роль в происхождении и течении как СДВГ, так и ММД в целом, наряду с биологическими факторами играет социально-психологические факторы, в том числе внутрисемейные.

Гиперактивному ребенку больше всех грозит непонимание со стороны окружающих. В результате неправильного воспитания такой ребенок ожесточается, у него развивается отрицательная, а часто агрессивная реакция на окружающих, он становится неуправляемым, «трудным» ребенком.

Дети с СДВГ вносят в семью ряд сложностей, у родителей добавляется хлопот, ребенок не оправдывает их ожиданий. Родители как можно раньше должны быть ознакомлены с проблематикой и со специфическими особенностями развития своих детей. Они как можно раньше должны понять, что будут воспитывать ребенка в сложных условиях, и сознательно подойти к этой трудной работе.

Обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного (или имеющего отклонения в развитии) ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности – значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избежать двух крайностей:

- С одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- С другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и санкциями (наказаниями).

2. Рекомендации родителям

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестоких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» - лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко с юмором.
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих 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, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

3. Режим дня и питание

Гиперактивному ребенку очень сложно сконцентрироваться на соблюдении определенных норм и правил. Самые первые четкие указания образа жизни, с которыми встречается в своей жизни маленький человечек, — это распорядок дня.

Если взрослые члены семьи возьмут на себя обязанности по четкому соблюдению режима, то из этого процесса можно извлечь пользу. Соблюдение строгого режима дня позволит вашему ребенку не переутомляться, легковозбудимые детки обычно поздно засыпают. Им свойственно долго крутиться в кровати. Малыш может становиться «мостиком», петь песни, играть, задавать массу вопросов и долго не засыпать. Поэтому такого ребенка бывает сложно добудиться утром. А если все-таки вам это удалось, полдня он может быть раздраженным и агрессивным. Как же быть? Для начала постарайтесь установить оптимальное время подъема. Если ребенок посещает садик или школу, то вставать нужно с расчетом на то, чтобы успеть собраться и не опоздать (такого ребенка необходимо с раннего детства приучать к пунктуальности). Если же малыш после пробуждения остается дома, то время подъема должно быть произвольным, но разумным и всегда примерно одинаковым. Не будите ребенка громкими призывами вставать, не вынимайте его из постели, пока он сам этого не захочет. Идеальный вариант пробуждения такой. Подойдите к кровати своего крохи, погладьте его по голове, поцелуйте, пожелайте доброго утра. Только после этого переходите к тому, что уже пора вставать. Хорошо, если у вас выработается определенная система начал дня с какими-нибудь символами. Это может быть утренний расслабляющий массаж, песенка, которую поет мама; просмотр любимого мультфильма; 15 минут лежания в родительской постели или что-нибудь другое.

В вашем распорядке для должно быть четко определено время еды. Для того чтобы установить время завтрака, наблюдайте за своим ребенком. Обратите внимание на то, какие у него суточные биоритмы. Если ваш малыш долго отходит ото сна, с утра вялый и менее подвижный, то, скорее всего, его организм будет готов к первому приему пищи не раньше, чем через 1 – 1,5 часа. Также симптомами неготовности к приему пищи могут тошнота во время завтрака, полное отсутствие аппетита. В таком случае не заставляйте его есть раньше этого времени. Если есть возможность, чтобы ребенок первый прием пищи получал в садике или школе, — это будет лучшим решением проблемы. Если же ребенок остается дома, займите его на этот час каким-нибудь спокойным, но обязательно интересным делом. Если же, напротив, ваш малыш с раннего утра проявляет максимум активности, то его первый прием пищи должен быть в первые после просыпания.