

Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) характеризуется двумя компонентами:



Невнимательность:

- С трудом удерживает внимание во время выполнения заданий и во время игр
- Часто допускает ошибки из-за небрежности
- Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь
- Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца
- Ему сложно самому

организовать себя на выполнение задания

- Избегает задания, требующие длительной концентрации
- Часто теряет свои вещи
- Легко отвлекается на посторонние стимулы
- Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях

Гиперактивность:

- Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то тербит в руках
- Часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте
- Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегают, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.
- Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге
- Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор»
- Часто бывает болтливым
- Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца
- Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях
- Часто на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места
- Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Прежде всего, помните, гиперактивность ребенка в данном случае – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка, а скорее ухудшат его.

Рекомендации родителям:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач, телефона;
- избегайте, по возможности, больших скоплений людей;
- во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть.
- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля.
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка.
- Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.
- Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.
- Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям.