Если у Вашего ребенка СДВГ

Почти все дети любят много двигаться, они непоседливы, нетерпеливы и часто невнимательны. Однако по меньшей мере у 3 % детей школьного возраста эти характеристики выражены чрезмерно и несоответственно их возрасту, а потому приводят к значительным поведенческим проблемам. Такие дети по своей природе уже с раннего возраста гиперактивны – они не просто много двигаются, а слишком много двигаются; импульсивны – действуют под нажимом своих желаний и чувств, не успевая подумать о последствиях и правилах, а также испытывают трудности с продолжительным сосредоточением внимания на чем-то, что для них малоинтересно: на уроке, выполняя домашние задания и т. п. У этих детей специалисты диагностируют СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности – одно из наиболее распространенных поведенческих расстройств у детей. Это расстройство исторически имеет много названий и синонимов – минимальная мозговая дисфункция, синдром психомоторной расторможенности, гиперкинетическое расстройство и др.

СДВГ обусловлен незрелостью определенных зон головного мозга, которые отвечают за функцию контроля над поведением: за способность временно «притормаживать» свои «импульсы» – то есть желания, чувства, – чтобы остановиться и подумать о возможных последствиях своих действий, согласовать их с социально принятыми правилами, желаниями и чувствами других людей, – и только тогда действовать наиболее адекватным для ситуации образом. У детей с СДВГ эта тормозная, контролирующая и организующая функция коры головного мозга не развита соответственно возрасту. Вследствие этого их поведение часто бывает проблемным, что отражается на отношениях с родителями, способности успешно учиться в школе, быть в коллективе ровесников в конце концов страдает их собственная самооценка.

Тем не менее детям с СДВГ можно помочь! Современные методы психологической помощи и медикаментозной терапии, грамотно примененные в тесном сотрудничестве с родителями и педагогами, могут существенно уменьшить поведенческие проблемы ребенка, помочь ему полноценно развиваться и реализовать себя в этом мире. Вместе с тем, если семье и ребенку не оказать надлежащую помощь, то с возрастом проблемы у ребенка, к сожалению, могут лишь нагромождаться, и его полноценная взрослая жизнь и самореализация могут оказаться под угрозой.

Первым и самым важным шагом в помощи ребенку есть своевременная диагностика СДВГ, а также образование родителей относительно причин и проявлений этого расстройства и эффективных методов помощи. Большинство поведенческих проблем ребенка обусловлено не его злой волей или неадекватным воспитанием со стороны родителей, а биологическими особенностями мозга ребенка. Только хорошо понимая особенности своего ребенка, родители могут стать его адвокатами и помогать ему одолевать поведенческие проблемы, полноценно развиваться, учиться, интегрироваться в коллектив ровесников. Своевременная диагностика СДВГ уже в раннем возрасте дает ребенку шанс успешного старта в жизни…

Итак, попробуйте оценить поведение своего ребенка по приведенной ниже анкете. Отметьте галочкой наличие у вашего ребенка основных симптомов СДВГ.

Мой ребенок часто…

– беспрерывно движется, не может долго сидеть на одном месте, бегает или лазает тогда, когда требуется сидеть на месте;

– много говорит, перебивает, неуместно вмешивается в разговор других;

– не может вытерпеть, когда нужно чего-то ждать (например, своей очереди в игре или в магазине);

– имеет проблемы с удержанием внимания на задании, легко отвлекается на посторонние раздражители;

– «отсутствует», «витает в облаках», не слышит, когда к нему обращаются;

– не сосредоточивается на деталях, делает неумышленные ошибки по невнимательности в классных/ домашних заданиях;

– действует «импульсивно», не подумав о последствиях или правилах;

– не испытывает страха, часто действует слишком рискованно;

– своим поведением создает проблемы в семье, в саду/ школе, в отношениях с ровесниками.

Если вы утвердительно ответили на большинство из этих вопросов, весьма вероятно, что у вашего ребенка СДВГ. Тем не менее окончательный диагноз может установить лишь команда компетентных специалистов, которые всесторонне обследуют вашего ребенка, смогут отличить СДВГ от других причин, приводящих к похожим нарушениям поведения, выявят возможное присутствие других сопутствующих проблем – и только тогда, предоставив вам полную информацию об обследовании, вместе с вами спланируют и реализуют необходимую программу помощи вашему ребенку.

Рекомендации по взаимодействию с ребенком:

1. Уважайте ребенка и принимайте его таким, как он есть. Будьте реалистичны в ваших ожиданиях и требованиях.

ДА: Просить ребенка сделать что-то по дому, что он уже умеет делать. Позволять ребенку ошибаться в делах, которые раньше он не делал. Поощрять его, если он выполнил что-то прилежно.

НЕТ: Ожидать, что ребенок сразу и идеально будет выполнять что-то новое, с чем никогда раньше не сталкивался. Ругать, если ребенок потерпел неудачу в новых для него делах. Делать все за него, не позволяя совершать ошибок.

2. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Изо дня в день время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку. Расписание нужно поместить так, чтобы ребенок мог его видеть. Эффективный способ напоминания для детей с СДВГ — применение специальных листов-памяток, которые напоминают о важнейших делах и вывешиваются на видном месте. Кроме текста на этих листах можно разместить соответствующие рисунки. После выполнения какого-либо задания ребенок должен сделать определенную пометку.

3. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя». Обсуждайте с ребенком, что можно сделать взамен. Например, вместо «бегать в школе и дома нельзя», «бегать можно на улице или в спортзале».

4. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Пояснение: в периоды эмоциональной нестабильности ребенка особенно важно соблюдать спокойствие.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию. Привлекайте внимание к своим словам для лучшего запоминания у ребенка.

6. В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.

7. Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.

8. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание и т. п.).

9. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его каждый раз, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах, повысит его самооценку. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

10. Давайте ребенку возможность для расходования избыточной энергии. Полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.

11. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

12. . Ограничивайте выбор, но не навязывайте его.

13. Научите ребенка устраивать тихие перерывы.

14. Заранее договаривайтесь с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т. д. Желательно, чтобы об истечении времени ребенку сообщал не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.

15. Выработайте совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.

16. Выработайте и расположите в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома. Просите ребенка вслух проговаривать эти правила.

17. Постарайтесь создать для ребенка тихую спокойную атмосферу в доме, следите за тем, чтобы звук телевизора, магнитофона или радио был слегка приглушенным, старайтесь не разговаривать друг с другом или с ребенком на повышенных тонах.

18. Постоянно общайтесь с ребенком, читайте ему книги и обсуждайте их вместе, просите его помочь вам в выполнении домашних дел, дарите ему свое внимание и тепло. Относитесь с должным пониманием к проявлению его индивидуальных особенностей.

19. Зная своего ребенка, проанализируйте, в какие часы суток и дни недели он допускает неадекватное поведение, и спланируйте это время так, чтобы отвлечь ребенка каким-то интересным занятием, привлекательным для него и дающим возможность реализовать на копленную энергию и чувства.

20. Будьте последовательны в своем воспитании. Если вы что-то запретили ребенку, то нельзя отменять этот запрет без каких-либо веских причин. Если вы попросили ребенка о чем-то, добейтесь, чтобы он выполнил вашу просьбу, и поблагодарите его за это. Требований и запретов к гиперактивным детям должно быть немного, но взрослые должны быть тверды и последовательны. Нельзя поддаваться настроению и в одних и тех же ситуациях то хвалить, то ругать, то оставаться безразличным к ребенку. Следите четко за выполнением ваших требований.

21. Инструкции, которые мы даем ребенку, должны быть понятными для него и очень короткими (желательно не более 10 слов). Чтобы импульсивный ребенок понял вас, прежде чем что-то сказать, продумайте и взвесьте каждое слово, затем установите контакт глаз с ребенком, спросите, готов ли он вас слушать, и после этого говорите, подчеркивая голосом все ключевые слова.

22. В минуты, когда ребенок плохо понимает вас и не слушает, что вы ему говорите, используйте технику «заезженной пластинки» — уверенным голосом повторите свое обращение к нему слово в слово 3—4 раза, делая длинные паузы. Обязательно добейтесь своего, не меняя тактики. Когда ребенок выполнит вашу просьбу, похвалите его или просто скажите спасибо.

23. Научите ребенка способам совладания с гневом, ведь ребенок иногда и сам теряется от бурных проявлений собственных эмоций. Объясните ему, что он имеет право на любые эмоции, но при этом покажите ему безопасный способ их проявления.

24. Иногда гиперактивный ребенок, перевозбудившись, не может сам остановиться. Помогите ему, например, если это приятно ему, вместо нотаций и замечаний просто подойдите и крепко обнимите его. Иногда в такие минуты можно даже почувствовать, как ребенок «сдувается, будто воздушный шарик», прижимается к вам. Воспользуйтесь минутой затишья и предложите ребенку посидеть, полежать вместе, почитать книжку.

25. Старайтесь предотвращать плохое поведение ребенка. О том, что он должен делать в поездке или в походе в магазин, договаривайтесь с ним заранее. Скажите ему, что при переходе через дорогу он должен держать вас за руку, а в магазине стоять рядом и, если он вы полнит эти ваши просьбы, он получит небольшую награду.

26. Иногда родители в порыве гнева и нетерпения в ответ на бурные проявления и непослушание шлепают ребенка, однако эта мера воздействия может только усилить реакцию и вызвать негативные эмоции, протест ребенка. Кроме того, скорее всего, ребенок очень скоро переймет вашу манеру поведения в подобных ситуациях и будет позволять себе в общении со сверстниками и с вами проявлять агрессивные чувства и действия.