

Рекомендации родителям ребенка с СДВГ

Педагог-психолог: Валентинова В.А.



Воспитывать ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) нелегко. Практически все родители таких детей постоянно расстраиваются из-за их поведения и плохой успеваемости. Более того, им приходится часто слышать, что они плохие родители, а порой и у них самих складывается такое впечатление. Симптомы СДВГ - нарушения внимания, гиперактивность и импульсивность - это, прежде всего, проблема биологическая.

Симптомы гиперактивности и импульсивности:

- ❖ Часто двигает руками или ногами, или ерзает;
- ❖ Часто оставляет свое место в классе или в другой ситуации;
- ❖ Часто бегает взад-вперед или чрезмерно поднимается вверх, когда такая активность нецелесообразна;
- ❖ Не способен играть спокойно;
- ❖ Часто при ходьбе действует, как будто управляется двигателем;
- ❖ Часто говорит чрезмерно много;
- ❖ Часто выпаливает ответы, прежде чем вопросы будут завершены;
- ❖ Часто испытывает трудности с ожиданием своей очереди;
- ❖ Часто прерывает или вмешивается к другим в разговор.

Симптомы невнимательности:

- ❖ Не обращает внимание на детали или делает небрежные ошибки в школьных работах или при другой деятельности;
- ❖ Испытывает трудности концентрации внимания на уроках в школе или в течение игры;
- ❖ Складывается впечатление, что ребенок не слушает, когда к нему непосредственно обращаются;
- ❖ Не следует инструкциям или конечным задачам;
- ❖ Имеет трудность в организации задач и мероприятий;
- ❖ Избегает, не любит или не хочет заниматься активностью, которая требует постоянных умственных усилий в течение долгого периода времени;
- ❖ Часто теряет вещи, необходимые для школьных уроков или другой деятельности;
- ❖ Легко отвлекается;
- ❖ Забывчив в повседневной деятельности.

Родители гиперактивных детей, как правило, рассматривая поведение таких детей как непослушание, стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» сына или дочери. Усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят непреклонную систему запретов.

Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, махнув на все рукой, стараются не обращать внимания на его поведение или, “опустив руки”, предоставляют ребенку полную свободу действий, тем самым лишая его необходимой для него поддержки взрослых.

Родители должны понять, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его.

Советы родителям детей с СДВГ дошкольного возраста.



Не надо усаживать ребенка. Занятия с дошкольниками не обязательно проводить за рабочим столом. Подходящим может быть любое место в квартире: ковер в зале, диван, кухонный стол, ванная комната. Ребенок может ходить, ползать и даже бегать. В последнем случае маме придется бегать вместе с ним. Маленький гиперактивный ребенок лучше усваивает информацию на ходу. Фиксация позы отнимает у него очень много сил, на занятия их уже не остается.

Короткие занятия. Занятия должны быть короткими, не более 10 минут. Если ребенок не удерживает внимания больше 2 минут, не надо из-за этого расстраиваться. Через какое-то время можно будет заниматься в течение 3 минут, а потом постепенно довести время занятий до 5-10 минут.

Подготовить все заранее. Все материалы, наглядные пособия, игрушки и картинки должны быть подготовлены заранее. Соображать на ходу во время занятий недопустимо. Можно потерять время и внимание ребенка. Занятия должны проходить в "едином порыве". Это возможно только при тщательном предварительном обдумывании. Если начать искать нужные предметы или игрушки на самом занятии, ребенок может активно включиться в процесс поиска, совершенно позабыв, о чем шла речь.

Регулярность занятий. Ребенка надо приучать к регулярности занятий. Если занятия проходят каждый день после полдника, например, то мозг ребенка будет соответственно настраиваться к этому времени. Лучше проводить занятия по пять минут 3 раза в день и каждый день, чем по полчаса, но 2 раза в неделю. Регулярные занятия дают гораздо больше результатов.

Подвижные занятия и тренировки.

Полезные виды деятельности для гиперактивного ребенка. Вместо того чтобы подавлять чрезмерную активность, экспансию, агрессивность, лучше переводить все эти качества ребенка с СДВГ в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок должен заниматься спортом, только не травматичным. Склонность к травматизму и без того у таких детей очень большая. Это связано с тем, что они совершают опасные для себя действия, не задумываясь о последствиях. Для маленьких детей подходит ритмика, для детей постарше танцы, теннис, бег, лыжи, плавание. Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

Спортивные и подвижные игры по правилам. Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности. Зимой, когда нагрузка на нервную систему особенно велика и возможности подвигаться и побегать ограничены, очень полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Также можно позволять своему ребенку кататься с «безопасной» ледяной горки до упора, пока не устанет.

Снаряды, на которых можно повисеть. Хорошо, когда дома есть снаряды, на которых можно ползать, повисеть, покувыркаться. Даже в самой тесной квартире можно подвесить в дверном проеме перекладину с убирающимися кольцами и канатом. Для гиперактивного ребенка это прекрасная возможность разрядиться неразрушительным для всей семьи способом. Такие снаряды развивают также силу, ловкость, гибкость, уменьшают склонность к травматизму.

Организация времени.

Режим дня. Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Режим важен для всех детей, но для гиперактивного ребенка он важен вдвойне. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Выработка социальных и культурных навыков («правильных привычек») происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день.

Наилучшее время для работы. Воспитатели детских садов, школьные учителя, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока.

Расписание в картинках (распорядок дня). Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специально выбранном, «видном» месте. Можно использовать также специальный альбом с велькро-полосочками. На эти полосы будут прикрепляться карточки, с обратной стороны которых тоже наклеен кусочек велькро. Таким образом, картинки и их последовательность можно менять

каждый день. В таком альбоме или на стенде в нужной последовательности располагаются виды деятельности, игры и занятия. Для того чтобы детям было легче воспринимать информацию, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Расписание в картинках очень хорошо организует деятельность ребенка.



Желаем удачи!