

Рекомендации для родителей детей с синдромом СДВГ

Воспитатель МБДОУ №70 «Дюймовочка»

Гоманкова Екатерина Сергеевна

Г. Железногорск

2018г.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей дошкольного возраста

В настоящее время наибольшую актуальность приобретает проблема дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), как самая распространенная форма нервно-психических расстройств детского возраста.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью или минимальные мозговые дисфункции как медицинский диагноз предполагает наличие легкого органического повреждения головного мозга, задержку созревания высших психических функций, развитие неврозоподобных состояний.

Психологические проблемы детей с СДВГ связаны именно с задержкой в темпах созревания функциональных систем мозга, обеспечивающих регуляцию когнитивных функций и произвольность. Вторичные расстройства: неуверенность в себе, заниженная самооценка, страхи, нередко приводят к проявлениям оппозиционного и даже агрессивного поведения, ухудшая межличностные отношения и социальную адаптацию.

В связи с чем, улучшение состояния ребёнка зависит не только от назначаемого специального лечения, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

Практические рекомендации родителям ребенка дошкольного возраста с СДВГ

1) Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявлять твердость и последовательность воспитания;
- контролировать поведение ребенка, не навязывая жестких правил;
- избегать, с одной стороны чрезмерной мягкости, с другой стороны завышенных требований к ребенку;
- реагировать на действия ребенка неожиданными способами (например: пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его и т.д.);
- повторять свою просьбу спокойно, одними и теми же словами, не меняя фразу много раз;
- выслушивать до конца то, что хочет сказать ребенок.

2) Изменение психологического климата в семье:

- стараться уделять ребенку достаточно времени;
- проводить досуг вместе с семьей;
- не допускать ссор в присутствии детей.

3) Организация режима дня:

- установить твердый распорядок дня ребенка и членов семьи;

- оградить ребенка от длительных занятий на компьютере (норма 10-15мин в день);

- по возможности избегать больших скоплений людей.

4) *Специальная поведенческая программа:*

- придумать гибкую систему вознаграждений за хорошее поведение и наказаний за плохое (можно использовать знаковую систему, например — жетоны, фишки, медальки и т.д. — накопление определенного их количества и отражение их в какой-либо форме);

- не прибегать к физическому наказанию! Целесообразно использовать спокойное сидение (на стуле штрафников, в определенном ограниченном месте);

- чаще хвалить ребенка, т.к. дети очень чувствительны к похвалам, поощрениям;

- развивать у ребенка навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом, агрессией (можно предложить побить подушку, мягкую спортивную «грушу»);

- постепенно расширять кругозор обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;

- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

- не давайте ребенку одновременно несколько заданий.

Уважаемые родители, важно направить усилия на обогащение и разнообразие эмоционального опыта ребёнка с СДВГ, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности, а значит изменить взаимоотношения его с близкими взрослыми, что поможет лучше понять ребенка и снять излишнее напряжение, формирующееся вокруг него.

Отношения в семье

Советы родителям:

- 1) не ссорьтесь в присутствии деток, создайте комфортную обстановку;
- 2) старайтесь выработать единый взгляд на воспитание ребёнка;
- 3) уделяйте внимание дошкольнику, другим членам семьи. Не показывайте, что малыш главный, делами подчёркивайте, что все равны (угощение поделите на всех, подарки – маленькие, но всем, а не одному капризуле);
- 4) продумайте совместный досуг. По возможности проводите время на природе, в местах, где можно проявить доброту, испытать положительные эмоции (цирк, зоопарк, выставка экзотических животных, дельфинарий).

Правильный режим дня. Рекомендация

- 1) обязательный распорядок для всех членов семьи. По возможности соблюдайте его, чтобы непоседливый, необязательный ребёнок понял, что такое семейный ужин в 19.00 или обязательная уборка комнаты каждый четверг;
- 2) не приглашайте часто к себе сразу нескольких родственников: нежелательно, чтобы собралась шумная компания. Ребёнку необходима спокойная обстановка. Повышенное внимание к малышу, которое непременно проявляют бабушки, дедушки, дяди и тёти, заставляет ребёнка больше «работать на публику»;
- 3) ограничьте время, отведённое играм за компьютером. Для легковозбудимых, агрессивных дошкольников достаточно 15 минут за день. Найдите другое интересное занятие, переключите внимание. Ещё лучше: не приучайте гиперактивного малыша к компьютеру с раннего возраста;
- 4) перед сном обязательно гуляйте, проводите спокойные игры. Ванная с чередой, ромашкой или мелиссой поможет успокоиться, обеспечит здоровый сон. На ночь почитайте книжку, расскажите интересную историю спокойной тематики. Придумайте ритуал отхода ко сну. Укладывайте слишком активного дошкольника спать в одно время.

Коррекция поведения: советы психолога

Нельзя:

- 1) физически наказывать, кричать, дергать; долго убеждать, нудно объяснять причину наказания;
- 2) давать гиперактивным деткам несколько поручений сразу;

- 3) выполнять абсурдные просьбы, идти на поводу, лишь бы маленький человечек прекратил капризничать;
- 4) сразу же бросаться с предложением помощи, если малыш положил вещь не на место и отказывается её искать;
- 5) разрешать выполнять поручение позже, чем было оговорено ранее;
- 6) позволять капризуле обижать членов семьи, независимо от их возраста;
- 7) показывать, что всё подчинено прихотям гиперактивного ребёнка.
- 8) Ни в коем случае не запирайте деток в кладовке, тёмной комнате, не ставьте в угол: вы ещё больше усилите агрессивность, вызовете противодействие. Замкнутое пространство провоцирует нервные потрясения, рождает страх, ещё больше усугубляет ситуацию.

Можно и нужно:

- 1) хвалить даже за незначительные достижения (в меру, конечно);
- 2) придумать вознаграждение за хорошее, спокойное поведение (звёздочки, медальки, жетоны);
- 3) учить отвечать за поступки, показав на конкретном примере, чем обернулся его каприз (сломанная игрушка, расстроенная сестричка и так далее).
- 4) Важен факт последствий, а не долгие поучения, взывание к совести;
- 5) наказание должно быть понятным: не сделал – не смотришь телевизор, баловался в магазине – сегодня конфет к чаю нет и так далее);
- 6) перед раздачей поручений учитывать возраст, уровень развития, способности, чтобы вы знали: задание выполнимое;
- 7) коротко объяснить, за что наказан на этот раз, отвести в специально отведённое место: пусть посидит в кресле, на скамеечке.
- 8) Не ставьте ребёнка в угол: вы ещё больше обозлите малыша, который чувствует себя униженным; приучать к аккуратности.
- 9) Помогайте наводить порядок, но не делайте за ребёнка всю работу: пусть сам поставит машинки в «гараж» или рассадит кукол на полочке.

Если сыну или дочери поставили диагноз «гиперактивность», подумайте, как перестроить режим дня, что сделать для создания приятного микроклимата в семье. Запаситесь терпением, купите необходимые препараты, изучите специальные приёмы для общения с легко возбудимым ребёнком.