

ПРИЗНАКИ СДВГ
(синдром дефицита внимания и гиперактивности)



- **НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**
Ребенку сложно сконцентрироваться и сознательно сосредоточиться. Откладывает дела, не доводит их до конца.
- **ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**
Ребенок постоянно в движении, не может сидеть на месте. В классе ерзает за партой, встает и ходит кабинету, волнуется.
- **ИМПУЛЬСИВНОСТЬ**
Создается впечатление, что ребенок не думает перед тем, как что-то сделать. На вопросы отвечает первое, что пришло в голову.

Рекомендации родителям

Как помочь ребёнку с СДВГ?

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это одно заболевание одно из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей, связанное с нарушением развития нервной системы ребенка. СДВГ характеризуется невнимательностью и высокой [отвлекаемостью ребенка](#) практически на любых занятиях, избыточной двигательной активностью, импульсивным поведением, проблемами в социальном общении.

Различают формы с преобладанием гиперактивности, с преобладанием невнимательности и импульсивности, либо сочетание форм.

СДВГ является медицинским диагнозом, который может поставить врач-

невролог или психиатр после подробного осмотра ребенка, анкетирования и консультации родителей. Синдром изучается учеными уже более двадцати лет и, по данным исследований, от 4 до 12% детей школьного возраста страдают СДВГ. Заболевание является наиболее частой причиной школьной неуспеваемости и трудностей в общении.

По современным данным, причинами нарушений внимания и контроля своего поведения у детей, сталкивающихся с проблемами невнимательности и синдромом гиперактивности, являются отставание или искажение развития управляющих функций мозга. Известно, что большую, но не единственную роль в возникновении СДВГ играет наследственность. К развитию синдрома может также приводить сочетание таких факторов, как повреждение головного мозга, неблагоприятная окружающая среда, неадекватный стиль воспитания. Доказано, что изменение социально-бытовых условий меняет поведение ребенка.

Лечение СДВГ всегда требует комплексного подхода:

нейропсихологическая реабилитация - занятия со специалистом-нейропсихологом, в ходе которых ребенок выполняет специальный комплекс двигательных и умственных упражнений, направленных на коррекцию и тренировку отдельных психических операций и способностей, формирование навыков самоконтроля.

психотерапевтическая помощь ребенку и его семье, включающая консультации психотерапевта, тренинги эффективной детско-родительской коммуникации,

развитие навыков социального взаимодействия.

фармакотерапия – индивидуально подбираемый курс лечения современными препаратами с доказанной эффективностью.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Не лелейте иллюзию, что СДВГ проходит само собой – не проходит, а остается на всю жизнь. Такого ребенка нужно научить жить в социуме и адаптировать к жизни.

Подростковый возраст – очень уязвимый возраст для таких детей, тянет их на всякие НЕ очень полезные приключения. Подросток должен быть постоянно занят чем-то полезным.

Много разговаривайте, обсуждайте причинно-следственные связи.

Не культивируйте вину в ребенке. Он НЕ ВИНОВАТ, что так работает его мозг.

Приучайте к режиму и планированию жизни. Приобщайте к ответственности и благотворительности (только с умом).

Не требуйте высоких оценок – это невозможно. Хотя ребенок ваш будет удивлять вас своими познаниями.

СПОРТ обязателен для таких детей!!! (НО, без боевых искусств, никакого карате или бокса, дабы не культивировать агрессию). Полезен футбол, плавание, акробатика, бег, прыжки, танцы...

Обязательно выработайте систему поощрения (бальную систему), это помогает родителю и повышает самооценку ребенка.

Ищите школу для ребенка, где не больше 12 детей в классе. Когда много детей, нервная система у детей с СДВГ легко перевозбуждается, сложно сосредоточиться и

поведение может быть неуправляемо. Да и учителю тяжело, когда детей 30, а тут еще ребенок, который стоит всех 10-х.

Будьте сотрудником для педагога. Помогайте, выходите на встречу и не осуждайте педагога, если тот не справляется. Не забывайте, что у него есть еще другие дети. Снабжайте педагога информацией.

Учите ребёнка быть другом и дружить. Приглашайте в гости других детей, создавайте среду для общения и социализации ребенка.

Работа с психологом для таких детей и родителей обязательна. Очень хорошо корректирует поведение таких детей когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Работа с детьми с СДВГ для учителя – это профессиональный вызов. Она требует усилий, специальных знаний и терпения.

С администрацией можно заранее обсудить возможные решения конфликтов с участием ученика с СДВГ: например, что делать, если школьник оскорбляет педагога, провоцирует словесный конфликт или драку в классе. Если ребенок вышел из себя и не может успокоиться, можно позвать психолога или свободного педагога, чтобы он отвел ученика в тихое место и дал ему прийти в себя. Таким местом может быть и кабинет врача, и библиотека.

Если школьник плохо себя чувствует, если у него истерика – возможно, стоит отправить его к медсестре или пригласить ее в класс.

Вы и сами можете обратиться за психологической помощью, если чувствуете, что не справляетесь. Иногда даже простой разговор со школьным психологом, завучем и

классным руководителем приносит облегчение: вы не один на один с недугом, у вас есть поддержка.

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;

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, телефоне и просмотра телевизионных передач;

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 проступка.

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.

НИКОГДА не оскорбляйте ребёнка! Помните, как «корабль назовёшь, так он и поплывёт»! Не программируйте ребёнка на неуспех! Наоборот внушайте веру в будущее и оптимизм! Кто, если не вы будете ему поддержкой и опорой?!

Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.