

# Что делать, если вашему ребенку поставили диагноз СДВГ

Родители ребят, столкнувшись с диагнозом, часто испытывают самые разные чувства – отрицание, разочарование, гнев, стыд, страх и тревогу за будущее.

Часто к этим проблемам прибавляется эмоциональное выгорание. Папам и мамам приходится тратить значительно больше сил, чтобы усмирить своего «неспокойного» ребенка и выдержать все особенности его состояния.

Коррекция СДВГ всегда подбирается индивидуально и должна быть комплексной исходя из тяжести проявлений. При избрании методики учитывается симптоматика и наличие сопутствующей патологии. Коррекционный комплекс должен включать работу с детским психологом или психотерапевтом, логопедом, дефектологом, а также прием медикаментов.

## Методики, помогающие корректировать поведение

Детям с диагнозом СДВГ показана нейропсихологическая коррекция. Это комплекс двигательных и умственных упражнений, который проводится в игровой форме. Такие занятия тренируют базовые психические процессы. С каждым уроком сложность постепенно повышается.

Специалисты клиники La Salute проводят нейропсихологическую коррекцию, используя собственные авторские программы, так и разработанные методики ведущих российских психологов – Семенович А.В., Цветковой Л.С.

Родителям также следует быть максимально вовлеченными в терапевтический процесс. Рекомендуется проводить коррекционные игры в домашних условиях. Они помогут развить внимание, наблюдательность, усидчивость, контролировать импульсивность, движения и активность, соблюдать правила. Рассмотрим некоторые из них.

### Игра «Мельница»

Члены семьи собираются в круг и поочередно бросают друг другу мяч, постепенно увеличивая скорость передачи. Тот, кто не поймал мяч, покидает игру. Побеждает человек, который остается последним.

### Игра «Найди отличие»

Ребенок должен нарисовать любой предмет – собаку, дерево и т.п., отдать ее взрослому и отвернуться. Взрослому нужно добавить немного деталей, а ребенку после этого необходимо показать, что поменялось.

### Игра «Говори»

Детей информируют, что будут задавать им разные вопросы. Но отвечать на них можно только после команды – «Говори». «Какая у меня кофта?» (пауза) – «Говори». «Сегодня солнечно или дождливо?» - «Говори».

## **Игра «Кричалки – шепталки - молчалки»**

Для игры понадобятся три ладошки, обведенные по контуру и вырезанные из красного, желтого, синего картона. Ведущий должен поднимать их по очереди. Красная ладошка – можно бегать, кричать и шуметь. Желтая – тихо передвигаться и шептать. Синяя – участники должны прекратить активность, лечь на пол и замереть.

## **Как не допустить выгорания**

Родители и близкие родственники часто не умеют справляться с проявлениями СДВГ. Мать или отец жалуются, что невозможно найти ключик к сыну или дочке. Любые попытки заканчиваются срывом. Они находятся в хроническом стрессе, и как следствие испытывают эмоциональное выгорание.

На школьников и дошкольников с СДВГ часто поступают жалобы от учителей и воспитателей. Мама и папа подвергаются критике, что они недостаточно занимаются детьми. В школах на ребят устраивают травлю. К сожалению, большинство людей в силу своей некомпетентности списывают все проявления синдрома на педагогическую запущенность.

Нередко другие родители также показывают негативное отношение к гиперактивным ребятам, запрещают своим детям общаться и дружить с «непоседами». Дети с СДВГ могут также испытывать сложности во взаимодействии с ровесниками. Во избежание конфликтов родители прекращают гулять с ними на детских площадках, а также перестают появляться в людных местах. Чувство стыда и вины усиливаются, только усугубляя угнетенное психологическое состояние.

Поэтому очень важно мамам и папам не допускать эмоционального истощения и вовремя обратиться к психологу или психотерапевту за помощью. Специалист разъяснит особенности ребенка, поможет лучше понимать его. В совместной работе получится создать индивидуальный подход.

## **Как наладить контакт с ребенком**

### **Практические рекомендации, которые помогут:**

1. Планировать четкий режим дня и соблюдать его всей семьей.
2. Следить за выполнением заданий и хвалить ребенка за достижение результата.
3. Не нужно стремиться делать что-либо за малыша. Можно ему только помогать.
4. Нельзя проявлять грубость, если что-то не получилось.
5. Не водить ребенка в места скопления людей, на шумные мероприятия, если он эмоционально восприимчив.
6. Избегать перевозбуждения. Выполнять домашние задания с перерывом 20 минут.
7. Хвалить ребенка за самое незначительное достижение.

Мама и папа должны понимать, что в первые годы обучения придется совместно делать уроки. Задача родителей – контролировать, чтобы все выполнялось до конца. Можно проговаривать упражнения вслух и совместно искать решение.

Очень важно, чтобы взрослые члены семьи придерживались единого стиля воспитания.

## **Как правильно разговаривать**

Речь взрослых должна быть простой и ясной, особенно, когда озвучивается просьба что-то выполнить. У детей с СДВГ могут быть сложности с восприятием. Например: «сходи на кухню, принеси мне кружку, а потом найди мою книгу» – это неправильное обращение. Малыш выполнит только половину просьбы. Задания необходимо разбивать, чтобы не перегружать ребенка.

## **Что нельзя делать при воспитании гиперактивных детей**

Родителям детей необходимо помнить, что малыши не виноваты в гиперактивности. Бесполезно их ругать и наказывать за это, игнорировать, устраивать бойкоты, унижать, применять грубую физическую силу. Негативные методы воспитания стирают самооценку и формируют чувство вины. Дети бессознательно начинают ругать себя, что они «неправильные» и не в состоянии угодить папе и маме.

В воспитании рекомендуется избегать вседозволенности и завышенных требований. Детям необходимо четко разъяснять правила поведения. Количество запретов и ограничений также должно быть сведено к разумному минимуму.

Нельзя забывать про социализацию, изолировать ребят от игр, кружков, секций, походов по интересным местам.

## **Можно ли повышать голос**

Повышать голос, кричать однозначно нельзя. Дети с СДВГ часто эмоционально лабильны, более восприимчивы и ранимы. Негативные реакции могут закрепиться и только усугубить текущее состояние.

## **Советы учителям и воспитателям**

Стандартные учебные программы могут не подойти для ребенка с диагнозом СДВГ. В зависимости от степени выраженности проявлений может понадобиться коррекционная школа или класс, учебное заведение с инклюзией, где учитывают особенности таких ребят.

Педагогам необходимо относиться с пониманием к детям, которые страдают дефицитом внимания и гиперактивностью. А также быть в постоянном контакте с родителями. Обучающий персонал должен осознать тот факт, что ребенок и родители не виноваты в имеющихся особенностях. Поэтому стоит избегать нравоучительного тона. Необходимо относиться с сочувствием и сопереживанием к таким детям.

**Советы, которые помогут школьным учителям, дошкольным воспитателям, частным педагогам лучше взаимодействовать с ребенком в процессе обучения:**

1. «Неусидчивого» воспитанника стоит посадить за первую парту, чтобы лучше контролировать его деятельность.
2. Можно использовать часы со звонком, чтобы отделить одно задание от другого.
3. Полезно давать небольшие поручения и вовлекать в общественные мероприятия. Такие меры помогут повысить собственную значимость у школьников и дошколят.
4. Больше хвалить и поощрять ребенка.
5. Необходимо проводить двигательные разминки в перерывах между занятиями.

## **Как обеспечить хорошее будущее детям с СДВГ**

**Рекомендации родителям детей с СДВГ, которые помогут выстроить комфортное взаимодействие и обеспечить им хорошее будущее:**

1. Если у ребенка имеются признаки гиперактивности и дефицита внимания, нужно обязательно показать его специалисту.
2. Коррекция состояния должна включать работу с детским психологом или нейропсихологом, лекарственную терапию, по необходимости занятия с логопедом.
3. Четко планировать распорядок дня.
4. В домашнем режиме проводить коррекционные игры.
5. Заниматься с ребенком спортом.
6. При появлении признаков эмоционального выгорания обращаться к специалистам. Психотерапия поможет родителям сохранить силы для дальнейшего воспитания ребенка.