

Рекомендации для родителей детей с СДВГ.

- Будьте терпеливы, сохраняйте самоконтроль. Избегайте критики. Особенности в поведении ребенка не его вина и не ваша. Оскорбления и физическое насилие недопустимы.
- общайтесь с ребенком экспрессивно. Проявления эмоций в мимике и голосе помогут удерживать его внимание. По этой же причине важно смотреть в глаза ребенку.
- Используйте физический контакт. Держите за руку, поглаживайте, обнимайте, используйте элементы массажа при общении с ребенком. Это действует успокаивающе и помогает сосредоточиться.
- Обеспечьте четкий контроль выполнения заданий. Ребенок не обладает достаточной силой воли завершить начатое, у него велик соблазн остановиться на полпути. Знание, что взрослый будет контролировать выполнение задания, поможет ему довести дело до конца. Обеспечит в будущем дисциплину и самоконтроль.
- Ставьте перед ребенком посильные задачи. Если он не справляется с задачей, которую вы перед ним поставили, то в следующий раз упростите ее. Если вчера ему не хватило терпения убрать все игрушки, то сегодня попросите только собрать кубики в коробку.
- Ставьте ребенку задание в виде коротких инструкций. За один раз давайте одно задание: «Почисть зубы». Когда это будет завершено, попросите умыться.
- Делайте перерывы в несколько минут между каждым видом деятельности. Собрал игрушки, отдохнул 5 минут, пошел умываться.
- Не запрещайте ребенку проявлять физическую активность во время занятий. Если он машет ногами, крутит в руках различные предметы, переминается возле стола, это улучшает его мыслительный процесс. Если же вы ограничите эту мелкую активность, то мозг ребенка впадет в ступор и не сможет воспринимать информацию.
- Хвалите за каждый успех. Делайте это один на один и в кругу семьи. У ребенка занижена самооценка. Он часто слышит, какой он плохой. Поэтому похвала ему жизненно необходима. Она стимулирует ребенка быть дисциплинированным, прикладывать еще больше усилий и упорства в выполнении заданий. Хорошо, если похвала будет наглядной. Это могут быть фишки, жетоны, наклейки, карточки, которые ребенок сможет пересчитать в конце дня. Время от времени меняйте «награды». Лишение награды – эффективный способ наказания. Он должен следовать сразу за проступком.
- Будьте последовательны в своих требованиях. Если нельзя долго смотреть телевизор, то не делайте исключения, когда у вас гости или мама устала.
- Предупреждайте ребенка, что последует далее. Ему трудно прервать деятельность, которая интересна. Поэтому за 5-10 минут до окончания игры предупредите, что скоро он закончит играть и будет собирать игрушки.
- Учите планировать. Вместе составляйте список дел, которые необходимо выполнить сегодня, а затем вычеркивайте сделанное.
- Составьте распорядок дня и придерживайтесь его. Это научит ребенка планировать, распределять свое время и предвидеть, что будет в ближайшее время. Это развивает работу лобных долей и создает ощущение безопасности.

- Поощряйте ребенка заниматься спортом. Особенно полезны будут восточные единоборства, плавание, легкая атлетика, велоспорт. Они направят активность ребенка в правильное полезное русло. Командные виды спорта (футбол, волейбол) могут вызвать сложности. Травматичные виды спорта (дзюдо, бокс) могут повысить уровень агрессивности.
- Пробуйте различные виды занятий. Чем больше вы предложите ребенку, тем выше шанс, что он найдет свое хобби, которое поможет ему стать более усидчивым и внимательным. Это выработает у него самоуважение и улучшит отношения со сверстниками.
- Оградите от длительного просмотра телевизора и сидения за компьютером. Примерная норма – 10 минут на каждый год жизни. Так 6-тилетний ребенок не должен смотреть телевизор дольше часа.

Помните, если вашему ребенку поставили диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности», это не означает, что он отстает от сверстников в интеллектуальном развитии. Диагноз лишь указывает на пограничное состояние между нормой и отклонением. Родителям придется приложить больше усилий, проявить много терпения в воспитании, и в большинстве случаев после 14 лет ребенок «перерастет» это состояние.

Часто дети с СДВГ имеют высокий уровень IQ и их называют «дети индиго». Если ребенок увлечется чем-то конкретным в подростковом возрасте, то он направит на это всю свою энергию и доведет до совершенства. Если это хобби перерастет в профессию, то успех гарантирован. Это доказывает тот факт, что большинство крупных бизнесменов и выдающихся ученых в детстве страдали от синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Правила, которые родитель должен соблюдать как в игре, так и в обычной жизни при общении с гиперактивным ребенком.

Правило 1. Не ожидайте всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только внимания, при этом вы должны быть терпимы к ерзанию на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Помните, что если вы одергиваете ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время ваших игровых занятий.

Правило 2. Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребенка: вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

Правило 3. Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из "можно" и "нельзя" были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых вы обмениваете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.

Правило 4. Начинать заниматься с гиперактивным ребенком лучше индивидуально и только потом постепенно вводить его в групповые игры, так как индивидуальные особенности таких детей мешают им сосредоточиться на том, что предлагает взрослый, если рядом есть сверстники. Кроме того, невыдержанность ребенка и его неумение придерживаться правил групповой игры могут провоцировать конфликты среди играющих.

Правило 5. Используемые в вашей коррекционной работе игры должны быть подобраны в следующих направлениях:

- игры на развитие внимания;
- игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации);
- игры, развивающие навыки волевой регуляции (управления);
- игры, способствующие закреплению умения общаться.