

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа – интернат № 19»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«СДВГ: что это такое»

Подготовила: педагог – психолог
Буркова О.А.

СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности, который является не болезнью, а нейробиологическим состоянием, связанным с нарушениями в работе отдельных структур и систем головного мозга. Проявляется поведенческими и психическими отклонениями, которые возникают в дошкольном возрасте.

Для детей с СДВГ характерны легкие неврологические расстройства, эмоциональная лабильность, нарушения речи и произношения. Люди с таким синдромом могут испытывать дефицит внимания, трудности с восприятием, плохо включаются в учебный процесс, чувствуют повышенную утомляемость. Часто патология сопровождается чрезмерной двигательной активностью, неусидчивостью.

Ребята с СДВГ не могут контролировать свои импульсы, поведение. У них наблюдается нарушение мотивационной сферы и отставание навыков коммуникации. При этом у большинства детей интеллект и физические способности хорошо развиты.

Специалисты выделяют четыре основные причины возникновения СДВГ:

1. генетические;
2. биологические;
3. социально-психологические;
4. вызванные влиянием окружающей среды.

С медицинской точки зрения СДВГ является стойким и хроническим состоянием, для которого пока не найдено единого лечения. Существует мнение, что дети к подростковому возрасту перерастают проявления или приспосабливаются к взрослой жизни.

Педиатры считают, что СДВГ в подавляющем большинстве является особенностью характера. Если гиперактивность не мешает ребенку адаптироваться в коллективе, выполнять задания, занимать себя деятельностью, то такое проявление можно относить к норме.

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 умирить 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.

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.

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. Мамы и папы 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.

Мамы и папы 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 разделить 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.

