



Рекомендации родителям детей с СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — одно из наиболее распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ — это самая частая причина нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем в отношениях с окружающими людьми и, в итоге, — заниженной самооценки.

Синдром дефицита внимания — это неврологическое, поведенческо-возрастное расстройство, которое расстраивает механизмы, несущие ответственность за диапазон внимания, умение сконцентрироваться, контроль над побуждениями и т.д. Импульсивность выражается в том, что ребенок нередко действует, не подумав; в классе во время уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебивает других; бывает не в состоянии дождаться своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать непродуманные поступки (например, ввязываться в драки, выбегать на проезжую часть дороги).

Выделяют три типа СДВГ:

- Смешанный тип: гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания. Это самая распространенная форма СДВГ.

- Невнимательный тип: преобладают нарушения внимания.

Гиперактивный тип: доминирует гиперактивность. Это наиболее редкая форма СДВГ.

Рекомендации родителям, которые прозвучат в докладе составлены для детей с ДВГ синдромом, но эти же рекомендации могут быть использованы родителями детей с другими отклонениями в развитии.

В воспитании главное то, что человек не просто усваивает общественно-исторический опыт, но и преобразовывает его в систему собственных ценностей, установок и убеждений. Воспитание предполагает активность воспитуемого и преемственность в усвоении социального опыта, каковой он в своей взрослой жизни поднимет на новый уровень.

Чрезвычайно важной стороной психолого-педагогической ситуации при семейном воспитании являются взаимоотношения, которые существуют в семье.



Неодинаковые отношения родителей к разным детям, неодинаковое внимание к ним и требования, семейные конфликты, тяжелая и длительная обстановка семейного разлада часто жестоко уродуют характер ребенка и болезненно отражаются на его нервной системе.

Многочисленные исследования, подтверждают отрицательное воздействие конфликтных ситуаций на детей и подростков из неблагополучных семей, в особенности на формирование невротических расстройств и на их антисоциальное поведение. Социально-психологическая ситуация, в которой находится ребенок, нарушает его взаимоотношения с окружающими, и в связи с длительным напряжением, нарушается его нервно-психическая динамика, повышается возбудимость.

По мнению многих исследователей, важную роль в происхождении и течении как СДВГ, так и ММД в целом, наряду с биологическими факторами играют социально-психологические факторы, в том числе внутрисемейные.

Гиперактивному ребенку больше всех грозит непонимание со стороны окружающих. В результате неправильного воспитания такой ребенок ожесточается, у него развивается отрицательная, а часто агрессивная реакция на окружающих, он становится неуправляемым, «трудным» ребенком.

Дети с СДВГ вносят в семью ряд сложностей, у родителей добавляется хлопот, ребенок не оправдывает их ожиданий. Родители как можно раньше должны быть ознакомлены с проблематикой и со специфическими особенностями развития своих детей. Они как можно раньше должны понять, что будут воспитывать ребенка в сложных условиях, и сознательно подойти к этой трудной работе.

Обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного (или имеющего отклонения в развитии) ребенка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности — значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Этому будут способствовать любое действие, любая ситуация, событие, направленные на углубление контактов, их эмоциональное обогащение.



При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой — постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

2. Рекомендации родителям

Первая группа рекомендаций относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» — лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

Вторая группа рекомендаций касается организации среды и окружающей обстановки в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Третья группа рекомендаций направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность — игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

3. Режим дня и питание

Гиперактивному ребенку очень сложно сконцентрироваться на соблюдении определенных норм и правил. Самые первые четкие указания образа жизни, с которыми встречается в своей жизни маленький человечек, — это распорядок дня.



Если взрослые члены семьи возьмут на себя обязанности по четкому соблюдению режима, то из этого процесса можно извлечь пользу. Соблюдение строгого режима дня позволит вашему ребенку не переутомляться, легковозбудимые детки обычно поздно засыпают. Им свойственно долго крутиться в кроватке. Малыш может становиться «мостиком», петь песни, играть, задавать массу вопросов и долго не засыпать. Поэтому такого ребенка бывает сложно добудиться утром. А если все-таки вам это удалось, полдня он может быть раздраженным и агрессивным. Как же быть? Для начала постарайтесь установить оптимальное время подъема. Если ребенок посещает садик или школу, то вставать нужно с расчетом на то, чтобы успеть собраться и не опоздать (такого ребенка необходимо с раннего детства приучать к пунктуальности). Если же малыш после пробуждения остается дома, то время подъема должно быть произвольным, но разумным и всегда примерно одинаковым. Не будите ребенка громкими призывами вставать, не вынимайте его из постели, пока он сам этого не захочет. Идеальный вариант пробуждения такой. Подойдите к кроватке своего крохи, погладьте его по голове, поцелуйте, пожелайте доброго утра. Только после этого переходите к тому, что уже пора вставать. Хорошо, если у вас выработается определенная система начала дня с какими-нибудь символами. Это может быть утренний расслабляющий массаж; песенка, которую поет мама; просмотр любимого мультфильма; 15 минут лежания в родительской постели или что-нибудь другое.

В вашем распорядке дня должно быть четко определено время еды. Для того чтобы установить время завтрака, наблюдайте за своим ребенком. Обратите внимание на то, какие у него суточные биоритмы. Если Ваш малыш долго отходит ото сна, с утра вялый и менее подвижный, то, скорее всего, его организм будет готов к первому приему пищи не раньше, чем через 1-1,5 часа. Так же симптомами неготовности к приему пищи могут быть тошнота во время завтрака, полное отсутствие аппетита. В таком случае не заставляйте его есть раньше этого времени. Если есть возможность, чтобы ребенок первый прием пищи получал в садике или школе, — это будет лучшим решением проблемы. Если же ребенок остается дома, займите его на этот час каким-нибудь спокойным, но обязательно интересным делом. Если же, напротив, ваш малыш с раннего утра проявляет максимум активности, то его первый прием пищи должен быть в первые полчаса после просыпания.

Далее остановимся более подробно на питании ребенка.

В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Достаточно проанализировать сегодняшний рост заболеваемости СДВГ и продукты, которые в наше время попадают на стол ребенку. Ведь, как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрохимические процессы. А гиперактивность, патология внимания, беспокойство — все это проявления в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка.

Внимательно надо относиться и к продуктам, которые могут инициировать аллергию. Как правило, это яйца, коровье молоко, помидоры, цитрусовые, экзотические для нашего ребенка фрукты типа киви, манго, ананаса и т. д.

Обследование детей дошкольного возраста с диагнозом «гиперактивность» обнаружило, что полное изъятие из их рациона продуктов с искусственными консервантами, красителями, ароматизаторами, а также глутамата натрия шоколаде и кофеина в течение 10 недель приводило к существенному улучшению поведения приблизительно у половины детей. Они легче засыпали по вечерам, реже пробуждались по ночам.

Отношение между пищевой аллергией и гиперактивностью отвергать невозможно. На сегодняшний день уже считается нормой начинать лечение с отыскивания возможного аллергена. Им может очутиться не только синтетический краситель, но и совершенно натуральное коровье молоко или пшеница. В любом случае жесткое исключение аллергена разрешает многим детям обойтись без лекарств. Лечение с помощью рационального питания продолжительное, волокитное, нелегкое, но делать это надо всенепременно! Естественно, подключив (по рекомендации врача) и другие необходимые медикаменты.



Питание нервов

Холин и лецитин — защитники и строители нервной системы. Продукты, обеспеченные этими веществами (яйца, печень, рыба, а также молоко), слынут «пищей для мозга». Не каждый ребенок соглашается есть печень или рыбу, но большинство обожает яйца и молоко. Если же у ребенка невосприимчивость к молоку и при этом он ест немного мяса и терпеть не может рыбу, родителям, может статься, придется покупать в аптеке добавки лецитина или холина и изобретать блюда, в которые можно было бы их добавить.

Аминокислоты. Все самое важное в организме сооружено из белков, в том числе и те нейротрансмиттеры (вещества, обеспечивающие трансляцию нервных импульсов от одной клетки к другой), с которыми у гиперактивных детей немалые проблемы. Они должны получать полноценное белковое питание. Однако порой это легче сказать, чем сделать: часто у таких детей дурной или нестабильный аппетит, многие из них отказываются есть утром и всего ничего едят днем, а вечерняя трапеза не компенсирует суточной потребности в питательных веществах. В этом случае помогут коктейли из белковых концентратов, которые можно купить в спортивных магазинах. Сама идея спортивного питания заманчива для детей, особенно для мальчиков. Однако попытайтесь при этом оставить в рационе ребенка и нормальные белковые продукты: творог, яйца, мясо. Чем естественнее, тем лучше. Любая «фабричная» пища содержит те или иные добавки. Они есть в колбасе и сосисках, мороженом и многих йогуртах.

Дрожжевые бактерии. Одним из факторов, способствующих гиперактивности, может быть разрастание дрожжевых бактерий в кишечнике в результате продолжительного или частого употребления антибиотиков. Единственное средство от этой напасти — возродить нормальную микрофлору кишечника. Для этого необходимы «живые культуры». Некоторые фабричные кисломолочные продукты, если полагаться на производителей, их содержат. А еще можно приобрести в аптеке препараты этих полезных бактерий и давать их ребенку или добавлять в особенно любимые им продукты. Родителям детей с непереносимостью кисломолочных продуктов придется потрудиться чтобы найти замену нужным живым культурам. Скорее всего, им не обойтись без аптечных препаратов.

В случае, когда у ребенка обнаружен недостаток каких-либо питательных элементов, используется специальная диета и дополнительно — прием витаминов и препаратов, содержащих необходимые микроэлементы.

Прогулки

В жизни вашего ребенка важную роль играют ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе. Они способствуют улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Дайте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам (в холодное время года — в резиновых сапогах), стучит палкой по столбу. Если ему свойственны агрессивные состояния, то лучше всего разряжать агрессию на улице. Чаще всего дети сами выдумывают способы снятия своего напряжения. Но если у вашего крохи это не получается — подскажите ему. При этом не упустите возможности поговорить с ним о том, что избавляться от агрессивных состояний можно только на неживых предметах (детской горке, фонарном столбе, камнях, асфальте и т. д.). При этом нельзя причинять вред другим детям, замахиваться (даже в шутку) на взрослых, бить и ломать растения и обижать животных.

Во время прогулки вы преследуете несколько целей: обогащение кислородом, разрядка напряжения, удовлетворение гиперактивных процессов, социализация ребенка в естественных условиях — на детской площадке. Так же на прогулке у вас появляется намного больше возможности для смены деятельности. Дайте малышу сначала побегать, поскакать. Затем переключите его внимание на что-нибудь интересное, но спокойное. Рассмотрите птичку, изучайте цвета по проезжающим автомобилям, расскажите ребенку о марках машин, посчитайте деревья в саду и др. Предложите ребенку прогулку в том направлении, которое он выберет сам. А потом с любого места пусть он, руководя вами, отыщет дорогу домой. Старайтесь переключать своего детку с активных игр на более спокойные и обратно с частотой в 15—30 минут.

Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2-х до 4-х часов. Для того чтобы процесс укладывания ребенка проходил с наименьшими сложностями, постарайтесь выработать определенный ритуал. Например, после обеда отнесите малыша на ручках (обнимая и целуя) в ванную, где вместе вымойте руки. Позвольте ему самому закрыть кран и выключить свет. Расстелите вместе его постель. Пока малыш засыпает, посидите рядом, почитайте сказку, погладьте по

руке, возьмите с собой спать любимую игрушку. Можно сделать перед сном расслабляющий массаж.

Разрабатывая режим дня для своего ребенка, учтите несколько моментов: этот режим не должен меняться длительное время; он должен быть удобен вам, вашему ребенку и не мешать посещать детские учреждения; режим должен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы.

Двадцать альтернатив наказанию

1. Ищите скрытые потребности.

Например, пока вы ожидаете своей очереди, дайте ребенку во что-то поиграть.

2. Дайте информацию и объясните причины.

Например, если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.

3. Ищите скрытые чувства.

Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства.

Например, если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль другим. Возможно, он должен кричать или злиться.

4. Измените окружающую среду.

Иногда это легче, чем пытаться изменить ребенка.

Например, если ваш ребенок постоянно вынимает вещи из кухонных шкафов, закройте их так, чтобы он не мог открыть (есть специальные приспособления).

5. Найдите приемлемые альтернативы.

Направьте поведение вашего ребенка в другое русло.

Например, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в столовой, не говорите только «нет». Скажите ему, где он может строить ее.

6. Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел.

Например, если ваш ребенок тянет кота за хвост, покажите ему, как погладить кота. Не полагайтесь на одни слова.

7. Желательно давать выбор, а не указания. Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействие.

Например, «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму?»

8. Идите на маленькие уступки.

Например, «Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал».

9. Дайте время на подготовку.

Например, если вы ожидаете к ужину гостей, скажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Будьте конкретны. Ролевая игра может помочь подготовить детей к возможным сложным ситуациям.

10. Позвольте случиться тому, что должно случиться (когда это возможно).

Не слишком оберегайте и исправляйте.

Например, ребенок, который не повесил свой купальный халат и полотенце, может найти их на завтра все еще влажными.

11. Сообщайте ваши собственные чувства.

Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас.

Например, «Я очень устаю от собирания крошек в гостиной комнате».

12. Применяйте действие, когда это необходимо.

Например, если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом объясняя опасности).

13. Держите вашего ребенка.

Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может извлечь пользу, если вы будете крепко держать его, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.

14. Удалите ребенка из конфликтной ситуации и оставайтесь с ним.

Используйте это время, чтобы выслушать, разделить чувства, поддержать и разрешить конфликт.

15. Делайте вместе, играйте.

Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру. Например, «Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов», «Давай почистим друг другу зубы».

16. Разряжайте конфликт со смехом.

Например, если ваш ребенок сердится на вас, предложите ему выплеснуть свою злость в подушечной войне с вами. Играйте вашу роль, драматично сдаваясь. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.

17. Заключайте сделку, ведите переговоры.

Например, если вы готовы уйти с игровой площадки, а ваш ребенок все еще хочет играть, договоритесь, сколько раз он может спуститься с горки перед уходом.

18. Принимайте обоюдное решение конфликта.

Обсудите с ребенком нынешнюю конфликтную ситуацию, заявите о ваших собственных потребностях и попросите его помощи в поиске решения. Вместе установите правила. Ведите семейные встречи.

19. Пересмотрите ваши ожидания.

Маленькие дети обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому для них естественно быть шумными, любопытными, неряшливыми, упрямыми, нетерпеливыми, требовательными, творческими, забывчивыми, пугливыми, эгоистичными и полными энергии. Постарайтесь принимать их такими, какие они есть.

20. Делайте себе перерыв.

