Воспитание в семье ребенка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)

Специальные исследования показали, что синдром дефицита внимания является самой частой причиной трудностей обучения и нарушений поведения в дошкольном возрасте.

Основными проявлениями данного синдрома являются:

 общее двигательное беспокойство, неусидчивость, недостаточная регуляция поведения;

 нарушения целенаправленности и концентрации активного внимания;

 импульсивность и инфантильность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности;

 проблемы во взаимоотношениях с окружающими;

 заниженная самооценка.

Все указанные расстройства приводят к школьной и социальной дезадаптации.

Многие из симптомов – невнимательность, гиперактивность, импульсивность – типичны и для родителей этих детей.

Родители часто испытывают чувство вины. Это тяжелая ситуация для родителей, особенно до того момента, как поставлен диагноз.

Информация для родителей. Важно, чтобы родители:

 понимали всю серьезность создавшегося положения, адекватно и серьезно воспринимали беды своего ребенка, любили его и ценили его здоровье;

Современные образовательные технологии в социальной сфере

 искренне желали помочь ребенку;

 были лучшими адвокатами своего ребенка;

 были готовы к переменам;

 были способны встать на место ребенка, посмотреть на себя его глазами;

 контролировали свои чувства и эмоции;

 были терпеливы и последовательны; верили в успехи своих детей.

Ребенок должен быть в семье желанным, родители должны заботиться о нем и заниматься его воспитанием, не оставлять ребенка в первые годы жизни и не передавать его на попечение кому бы то ни было. Необходимо учитывать индивидуальность, своеобразие темперамента и личности ребенка. Специалист обязан объяснять родителям особенности их ребенка. Родители должны принимать самое активное участие в лечении, обучении и воспитании ребенка. Они должны понимать, что при сохранном интеллекте и адекватном воспитании их дети могут достичь определенных успехов. Например, Черчилль, Эйнштейн, Эдисон и Моцарт также страдали этим синдромом. Эти дети часто обладают хорошей интуицией, творческим мышлением, у них постоянно появляются какие-то идеи. Вместе с тем им трудно отвечать на вопросы или быстро что-то делать. Такому ребенку следует помочь, сказав: «Не спеши». Если он отвлекся, иногда достаточно положить ему руку на плечо, чтобы вернуть его внимание. Дети более продуктивны в первую половину дня. Таким детям тяжело концентрировать внимание, особенно если они устали. Чтобы привлечь и поддерживать внимание, надо делать занятие более интересным и разнообразным. Детям трудно делать скучную работу. Им всегда нужна индивидуальная поддержка; они лучше работают под наблюдением взрослых, им всегда нужен помощник или наставник. При занятиях с детьми родители не должны давать им большую нагрузку. Работу с ребенком следует делить на короткие периоды. Дети нуждаются в более частых поощрениях, чтобы у них возникало ощущение успеха. Следует занизить требования к аккуратности ребенка. При занятиях с ребенком обязательно применять наглядные средства, вовлекая его в работу. Показывать ребенку, как выполнить то или иное задание, делать его вместе с ним, в результате чего у ребенка выработаются умения и навыки. Следует формировать положительные привычки. Не следует увлекаться многословными советами и поучениями. Надо помнить, что ребенок не может долго удерживать внимание. Следует продумать план управления таким ребенком, объяснить правила поведения в каждом конкретном случае, объяснить, что от него ожидается. Говорить с ребенком нужно спокойным доброжелательным тоном. В случае конфликта нельзя кричать, нужно сохранять хладнокровие. Родители должны помогать развить в ребенке чувство уверенности в себе. Родителям необходимо структурировать собственное поведение и строго выполнять режим дня. Если взрослые в семье страдают частыми немотивированными сменами настроения, в семье конфликтные отношения, они не уверены в себе, испытывают чувство вины, недостаточна успешность профессиональной деятельности, натянуты отношения с коллегами, то им самим следует воспользоваться помощью психотерапевта, чтобы разработать стратегию дальнейшего поведения.

Родителям, имеющим ребенка с дефицитом внимания, необходимо объяснить другим взрослым, общающимся с их ребенком, в первую очередь родственникам, воспитателям, что ребенок имеет специфические трудности в выполнении заданий, так как его нервная система функционирует не совсем так, как у других детей. Не следует ждать, когда возникнет непонимание и враждебность по отношению к ребенку. Лучше, не стесняясь, объяснить значимым для ребенка людям его особенности. Родители должны быть в курсе всех мероприятий по оказанию помощи ребенку и в тесном контакте с теми, кто их проводит: педиатром, психологом, учителем. Только в этом случае помощь ребенку будет эффективной. Хорошо себя зарекомендовали так называемые группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами. Общение в таких группах оказывает эффективную помощь ребенку. Прежде всего, родители должны определить, что именно в поведении ребенка особенно настораживает. Все это обсуждается и взвешивается в семье и с психологом. В результате родителям становится более понятным поведение ребенка, да и собственное поведение они начинают оценивать более объективно. Первым шагом к изменению поведения ребенка является составление плана общения с ребенком. Даже очень занятые родители должны научиться ежедневно выделять 10–15 минут, чтобы побыть с ребенком, вникнуть в то, что он делает, выслушать его и поддержать. Родителям необходимо научиться бороться с нежелательным поведением ребенка не только посредством наказаний, но и с помощью невмешательства в его действия, игнорирования. Например, ребенок бросил свою игрушку под дождем. Не спешите ее поднять. Ребенок ищет положенную не на место вещь, не торопитесь помочь ему, пусть поищет. Ребенок импульсивно выскакивает на велосипеде на середину проезжей части улицы. На время запретите ему пользоваться велосипедом. Наконец, почаще используйте наказание, заключающееся в спокойном сидении в определенном месте после совершенного проступка. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно быть сложным и состоять из нескольких звеньев. Для ребенка с дефицитом внимания запоминание длинных инструкций, состоящих из цепочки коротких указаний, особенно затруднительно. Поэтому не стоит давать ребенку более одного указания за раз.

Трудная задача для ребенка с дефицитом внимания – завести и поддерживать дружбу со сверстниками. Такие дети могут говорить, не обращая внимания на высказывания собеседника, могут не поддержать, когда их товарищ пытается начать игру, вмешиваться в чужую игру, не соблюдать ее условий, бросить игру, не доведя ее до конца. Проблемы со сверстниками могут приводить к одиночеству и низкой самооценке. В то же время дружба для ребенка с дефицитом внимания является важным фактором в достижении успеха. Для того чтобы помочь ему наладить отношения со сверстниками:

1. Понаблюдайте за ребенком во время общения его со сверстниками. Приметив хорошие проявления во взаимоотношениях с другими детьми, наградите его за это.

2. Организуйте совместную деятельность своего ребенка с его другом. Например, это может быть совместный выход на игровую площадку или в библиотеку.

3. Устраивайте перерывы в общении со сверстниками, если видите, что уровень возбуждения у вашего ребенка чрезмерно высок.

4. Старайтесь уменьшить агрессивные проявления в поведении ребенка дома. Обратите внимание на то, что участие в игровом спорте представляет значительные трудности для ребенка с дефицитом внимания. Это связано с выполнением ряда правил, соблюдением очередности на протяжении достаточно продолжительного времени. Однако жесткие запретительные установки здесь не годятся. Если ребенок очень заинтересован именно этим видом спорта, посоветуйтесь со специалистами и тренером, как лучше справиться с трудностями. Всегда будьте хорошими адвокатами для своего ребенка.

Помните, что большинство людей ничего не знают о нарушениях внимания. Найдите время, чтобы в начале каждого учебного года поговорить с учителями о своем ребенке и его нуждах. Помните, что ваш ребенок может нуждаться в специальных методах коррекции, если у него наблюдаются специфические недостатки обучаемости. Опыт показывает, что дети, имеющие осведомленных родителей, гораздо лучше подготовлены к жизненным трудностям. Необходимо, чтобы ваш ребенок все знал о своих трудностях и способах справляться с ними. Постарайтесь в общении с ребенком придерживаться следующих правил:

1. Прежде чем поручить ребенку что-либо сделать, тщательно взвесьте, сможет ли он с этим справиться. Не ожидайте, что поручения или свои обязанности ребенок сразу выполнит очень хорошо.

2. Установите твердый распорядок дня, обязательный не только для ребенка, но и для всех членов семьи. Напоминайте об этом распорядке своему ребенку почаще.

3. Придумайте гибкую систему вознаграждения за хорошо (без отвлечений) выполненное задание. Это может быть словесное поощрение типа: «Ты сегодня пришел в школу вовремя. Молодец!» Это может быть поцелуй или разрешение пригласить поиграть друга, разрешение смотреть телевизор дольше обычного, поиграть с родителями в какую-либо игру и т. д.

4. Если в семье есть другие дети, поощряйте и их за хорошо выполненную работу. Почаще показывайте ребенку как лучше выполнить то или иное задание, не отвлекаясь.

5. Если ребенок не сделал чего-либо, потому что отвлекался, объясните ему, что из этого может получиться и почему. Например, чтобы успеть в школу, ребенок должен выйти из дому не позднее 8 часов утра, а он в это время все еще одевается. Подойдите к ребенку и объясните ему, что он не подготовился к школе вовремя и опоздает, а это недопустимо.

6. Подписывайте соглашения со своим ребенком типа: «Я, Сергей, обязуюсь три дня подряд не опаздывать в школу. Если я это выполню, то смогу смотреть телевизор на 30 минут дольше». Такое соглашение должно учитывать пределы возможного для ребенка и оговаривать только одно условие.

7. Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка. Не подбирайте за ним вещи и игрушки.

8. Не следует давать ребенку только директивные указания: «Ты должен сделать то-то и то-то». Лучше говорить с ним в более мягкой форме: «После того как ты приготовишься ко сну, можешь посмотреть телевизор».

9. Напоминайте ребенку о его обязанностях не только устно. Пусть он их видит: повесьте на стену их перечень.

10. Расширяйте список обязанностей ребенка по мере того, как убедитесь, что он научился с ними справляться, не отвлекаясь. Разрешите ребенку принимать участие в обсуждении круга его обязанностей.

11. Покажите ребенку несколько раз, как нужно выполнять его новую обязанность, прежде чем разрешить выполнять ее самому.

12. Убедитесь, что у ребенка есть все необходимое, чтобы выполнить свои обязанности по дому в срок.