Консультация для родителей «Как помочь ребенку с СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) - это генетическое расстройство, обусловленное дефицитом функционирования определенных областей мозга, связанных с торможением, вниманием и самоконтролем.

**Основными признаками СДВГ являются следующие:**

* Нарушение внимания т.е. избирательное внимание - не слушает, отвлекается, забывает, небрежен; длительно удерживаемое произвольное внимание - не завершает задания, дезорганизован, неспособен к продолжительным усилиям;
* Гиперактивность: суетливость, трудно удерживается на месте, везде лазает;
* Импульсивность: перебивает, сообщает лишнее, не может дождаться своей очереди.

Распространенность синдрома дефицита внимания с гиперактивностью 5% для детей до 18 лет.

Проще говоря, у каждого 20-го ребенка есть синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Чаще всего СДВГ диагностируется в возрасте с 4-12 лет. Чем старше ребенок, тем больше вероятность, что СДВГ «обрастет» и «замаскируется» под сопутствующими заболеваниями, например химическими зависимостями, эмоциональными расстройствами. Не редко СДВГ сопутствует расстройство аутистического спектра и нарушения поведения. Таким образом, поводом для обращения к специалисту подростков и молодых взрослых могут быть симптомы других патологий.

Для каждого родителя и преподавателей важно понять, что из-за неврологического дефицита способности сдерживать поведение, осознавать себя, использовать прошлый опыт и предвидение люди с СДВГ не могут так же ясно видеть, что их ждет впереди, как другие. Нельзя сказать, что это осознанный выбор образа жизни человека. Возлагать на людей с СДВГ ответственность за проблему с предвидением и планированием - все равно, что обвинять глухого в том, что он нас не слышит, или слепого - в том, что не видит.

Как можно помочь ребёнку с СДВГ:

1. Медикаментозная терапия, официально разрешена с 6 лет, решение принимает врач на приеме.
2. Не менее важной, а скорее даже наиболее значимой, в помощи пациенту с СДВГ является коррекция среды, т.е. ежедневная организация жизнедеятельности таким образом, чтобы Вашему ребенку было легче.

Существует программа по работе с детьми с СДВГ, она состоит из 8 последовательных шагов, которые приведены ниже (подробнее Рассел А. Баркли "Совладение с СДВГ у детей"). Рекомендуем идти последовательно, когда Вы поймете, что хорошо удается 1-й шаг, то переходите к следующему и так далее:

1. Проводите позитивное время с ребенком: внимание, которое вы уделяйте ребенку является очень существенной наградой или последствием его хорошего поведения.
2. Используйте силу своего внимания, чтобы добиться подчинения: когда даете указание, немедленно дайте ребенку обратную связь о том, насколько хорошо он его выполняет.
3. Давайте более эффективные указания: не озвучивай те указания в виде вопроса или услуги, не давайте слишком много указаний одновременно; убедитесь, что ребенок слушает Вас; устраните все отвлекающие факторы перед озвучиванием указаний; попросите ребенка повторить указание; придумайте карточки с заданиями, установите сроки.
4. Приучите ребенка не прерывать вашу деятельность: занимаясь каким-то делом, дайте ребенку прямую команду, состоящую из двух частей - скажите, что ему делать, и дайте четко понять, чтобы он Вас не беспокоил.
5. Установите домашнюю систему вознаграждений: в зависимости от характера ребенка и его интересов создать систему заданий и поощрений. Можно это сделать с помощью различных приложений (S” MoresUp, Dragon Family, Cozi Family Organazer) или в виде плаката/тетрадки/дневника, наклеивать туда самодельные/покупные звездочки/кружочки/плюсики/галочки и т.п. В конце дня/недели/месяца подводить итоги. В зависимости от того сколько накопилось звездочек/кружочков/плюсиков/галочек наградить ребенка тем, что ему нравится (продержался неделю - купили машинку, месяц - давно желаемую игру). Заданиями в данной структуре являете я желаемое

поведение, например неделя без замечаний в школе, почистить зубы, заправить кровать, помыть посуду после себя и т.д. Но заданий не должно быть слишком много, попробуйте начать с 3-х правил. Когда поймете, что ребенок их усвоил, то включите еще одно новое или увеличивайте временный промежуток. Если ребенок не справляется и с тремя, то оставьте два/попробуйте уменьшить временный отрезок с недели до пяти дней. Экспериментируйте и наблюдайте, обязательно заранее проговорите с ребенком «правило игры».

Важно! Цели и соответственно награды за них должны быть как кратко - (неделя), так и долгосрочные (месяц, четверть, год).

С помощью этой системы Вы можете сформировать нужные привычки. (Привычка контролируется внешними стимулами посредством связей "стимул-реакция", которые запечатлеваются в нейронных контурах головного мозга и закрепляются при многократном повторении определенных поведенческих актов).

Чуть позже, когда правил станет больше и какие-то будут выполняться на «автомате», чтобы ребёнок их не забыл, можно структурировать все правила и требования с помощью другой наглядной системы. Например, способ «Светофор»: красное - нельзя ни при каких условиях, «желтый» - можно при определенных обстоятельствах, «зеленый» - можно всегда.

К созданию этих систем привлекайте ребенка, вместе фантазируйте, экспериментируйте и результат не заставит себя долго ждать.

1. Конструктивно наказывайте за плохое поведение: пожалуйста помните, что наказания не эффективны, но отсутствие поощрения может быть «легальным» и понятным для ребенка вариантом наказания (не продержался неделю в школе без замечаний - нет подарка).
2. Чаще прибегайте к методу «тайм-аута»: эта форма наказаний используется за более серьезные проступки. Данная система подразумевает отстранение ребенка от того, чем он занимается, что может принести ему удовольствие, и помещение его в тихое, изолированное место для отбывания наказания.
3. Управляйте своим ребенком в общественных местах: как только почувствуете, что Вам удается контролировать поведение ребенка дома, можете использовать эти методы в общественных местах.

Не ожидайте, что симптомы СДВГ у Вашего ребенка значительно уменьшатся, если это вообще произойдет. Результатом применения этих методов в подавляющем большинстве случаев является то, что ребенок становится более успешным в выполнение ежедневных требований в большой семье и приобретает широкий спектр позитивных паттернов поведения, которые способствуют более высокой успеваемости в школе и обществе в целом.

Литература для изучения:

1. Если Вы хотите понять что такое СДВГ и как с ним работать:

Рассел А. Баркли "Ваш непослушный ребенок", "Воспитание ребенка с СДВГ 12 принципов", "Совладание с СДВГ у детей"; Альберт Фейгельсон "Когда ребенок не может слушаться»;

1. Если Вам нужны готовые решения по вопросом воспитания здесь и сейчас:

Рассел А. Баркли "Воспитание ребенка с СДВГ 12 принципов", "Совладание с СДВГ у детей"; Томас Фелан «Воспитание без принуждения» и «Магия на 1-2-3»; М. Бертина «Воспитание детей с СДВГ» (практическое руководство); Алана Каздина «Трудный ребёнок. Как справиться с ним и с собой»; И.Лукьяновой «Экстремальное материнство»;.

1. Что можно дать почитать ребенку и практические задания:

Эдвард М. Хеллоуэлл, Джон Дж. Рейти "СДВГ 2.0 новые стратегии успешной жизни людей с синдромом дефицита внимания" и "Почему я отвлекаюсь"; Келли Миллер "Синдром дефицита внимания и гиперактивности рабочая тетрадь для детей";

(1) Вероятность возникновения СДВГ очень высокая, если у кого-то из родителей есть этот синдром. Если Вы думайте, что это Ваш случай:

Рассел А. Баркли "Совладение с СДВГ у взрослых".

Также полезную и актуальную информацию можно получать из следующих источников:

* Канал Жени Дашковой, блог Марии Сергеевой;
* Межрегиональная организация родителей детей с СДВГ "Импульс" (на их сайте и в телеграмм-канале есть информация о лекциях, встречах т.п.).

Для развития необходимых навыков существуют следующие тренажёры:

* Внимание: тренажер внимания. Абрамова А.Ю, Бакши Н.С. (3-8 лет); "Усидчивость и внимание". Корректурные пробы: рабочая нейротетрадь для дошкольников Рязанцева Ю.Е.; Тренажер "Для развития внимания" Радуга, арт. С- 965 (3-7лет); Игра для развития внимания "Ключики" Smile-Decor? рт. П261 (3+);
* Для развития когнитивных навыков (внимание, память, интеллект) - мобильные приложения, например "Эврика", "Logiclife", "Lumosity".