

## «СОВЕТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ)»



Если у ребенка диагностировали этот синдром, то ни в коем случае не стоит его ругать за излишнюю активность и неумение сконцентрироваться. Детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) сложно сконцентрироваться на чем-то одном, соответственно они не могут довести начатое дело до конца, ведут себя очень импульсивно. Активность таких детей называют «неуправляемой». СДВГ – это неврологическое – поведенческое расстройство развития, поэтому, если у ребенка диагностировали этот синдром, то не нужно его ругать за подобные проявления. СДВГ требует проработки. Только путем тщательного продуманного педагогического процесса, совместно с чутким поведением родителей, ребенок сможет стать более спокойным и менее тревожным.

**Понятие «гиперактивность»** характеризуется следующими признаками. Гиперактивные дети суетливы, никогда не сидят спокойно. Нередко бывают болтливы. Часто беспричинно двигают кистями рук, стопами, елозят на стуле, постоянно оборачиваются. Они не в состоянии долго усидеть на месте, вскакивают без разрешения, ходят по группе и т. п. Двигательная активность такого ребенка, как правило, не имеет определенной цели. Он просто так бегают, крутятся, карабкается, пытается куда-то залезть, хотя порой это бывает далеко не безопасно. Гиперактивные дети не могут играть в тихие игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным. Они всегда нацелены на движение.

В переводе с латинского языка «активный» означает деятельный, действенный, а слово «гипер» указывает на превышение нормы.

### **Почему может появиться СДВГ?**

Причины возникновения СДВГ до сих пор не установлены. Все, кто занимается этой проблемой, признают многофакторность их возникновения. Перечислим несколько процессов, которые становятся катализаторами возникновения синдрома.

1. **Биологические факторы.** Это церебрально-органические факторы, т.е. повреждения нервной системы. К факторам риска относятся:

- ✚ гипоксия плода во время беременности и родов;
- ✚ нарушения течения беременности и родов;
- ✚ недоношенность и переношенность;
- ✚ внутриутробная гипотрофия;
- ✚ беременность до 20 лет и после 40;

- ✚ употребление матерью алкоголя, лекарственных препаратов во время беременности, курение.
2. **Генетические факторы.** Наследственность СДВГ подтверждается у 50% людей с этим синдромом.
  3. Экологические факторы (они скорее усугубляют состояние, но не являются определяющими). Экология и сбалансированность питания также влияют на общее состояние здоровья детей и на развитие их нервной системы. В зоне риска возникновения СДВГ дети, у которых:
    - ✚ недостаток белков в рационе;
    - ✚ избыток легкоусвояемых углеводов, особенно в утренние часы;
    - ✚ дефицит витаминов и микроэлементов (например, согласно исследованиям, у 70 % гиперактивных детей наблюдался недостаток магния).
  4. **Гаджеты.** Есть специалисты, которые настаивают, что СДВГ – это недавно появившееся явление, и причиной тому стали появившиеся гаджеты, в которых с раннего возраста сидят дети.

Симптомы гиперактивности почти в четыре раза чаще проявляются у мальчиков, чем у девочек. Такие дети зачастую бывают одаренными и яркими. Их интеллект развит сильнее, чем у сверстников, но природная импульсивность и неусидчивость очень мешают раскрытию возможностей.

### **Советы родителям по воспитанию**

Конечно, родителям самостоятельно не стоит выносить диагноз ребенку, основываясь лишь на том, что ребенок ведет себя более активнее, чем его сверстники. Об этом судить может только врач. Но и попустительски относиться к такому поведению не стоит. Для родителей очень важно подобрать верный тон, не срываться на крик или не впадать в безудержное сюсюканье. В общении с таким ребенком следует быть мудрым, добрым и терпеливым. У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение.

Следует эмоционально поддерживать дошкольника во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. Также очень важен физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – со временем это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми. Необходимо поддерживать здоровый психологический микроклимат в семье.

Если специалист все же подтвердил ваши предположения, то не стоит сразу паниковать и отчаиваться. Есть несколько несложных пунктов взаимодействия с такими детьми.

1. **Примите ребенка.** Его активность – это особенность функционирования его мозга, а не «отвратительный характер» и не «желание сделать все назло родителю или педагогу». Создайте ребенку определенные условия. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье.

2. **Четкий режим дня.** У ребенка с СДВГ должен быть четкий график. Нужно выстроить определенный режим и четко придерживаться его, не делая исключений. Особенно это касается сна. Важно чередовать активную деятельность и спокойную деятельность без перегрузок.



3. **Воспитание без крайностей.** Родители должны четко дать понять, что можно делать их чаду, а какое поведение недопустимо. Используйте при этом не крик и одергивания, а убедительные, обстоятельные беседы на равных. В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявлении чрезмерной мягкости и предъявлении к нему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений должно быть сведено к разумному минимуму.

4. **Меньше крика.** Если на ваш запрет, ребенок спрашивает почему ему нельзя что-то делать, но вы не аргументируете свои действия, то считайте, что запрета для него не существует. Поэтому не ограничивайтесь одним лишь словом «нет». Больше взаимодействуйте со своим сыном или дочерью.

5. Сведите к минимуму «зависание» ребенка в гаджетах и у телевизора.

6. **Четко проговаривайте, что вы хотите.** Если мама и папа хотят, чтобы их ребенок перестал баловаться и сел за уроки, то фразы «сделай уроки» будет недостаточно. Детям с СДВГ надо четко проговаривать то, что вы от них хотите. Например, вместо «иди читай» - «возьми книгу, открой на такой-то странице», вместо «нарисуй картину» - «возьми карандаш и чистый лист бумаги и т.д.

7. **Идеальная игра.** Ребенка с синдромом СДВГ лучше не водить в развлекательные детские центры слишком часто. Ему как можно меньше нужно находиться в шумных компаниях. Идеальным вариантом для него будет общение с близким другом или одним из родителей тет-а-тет. Такое времяпрепровождение не будет стимулировать перевозбуждение. **Массовые мероприятия** с громкой музыкой и салютами также не рекомендуются для таких детей.

8. **Как можно чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе.** Длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны для гиперактивного ребенка. Они позволяют сбросить избыток энергии. Главное – следить, чтобы он не устал, оберегать от переутомления, которое приводит к



снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

9. **Питание.** Обдумывая рацион питания ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному ребенку больше, чем другим детям придерживаться золотой середины в питании: поменьше жаренного, соленого, острого, копченого, побольше вареного, тушеного и больше овощей и фруктов. Есть еще одно правило: если ребенок не хочет есть – не заставляйте его!

10. **Спорт без перегрузок, в удовольствие.** «Движение – это жизнь», недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать природную потребность поиграть ребенку в шумные подвижные игры, порезвиться, побегать, попрыгать. Как ни странно, таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна. Подберите для ребенка спортивную секцию. Детям с СДВГ противопоказаны соревновательные виды спорта, так же сложны для них те виды спорта, где нужно играть в команде (из-за импульсивности и нарушений общения). Отлично подойдут плавание, ушу, лыжи, теннис, конный спорт, ритмика.



11. **Релакс.** Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним «рецепт» обретения внутренней гармонии – это йога. Для кого-то могут быть и другие методы релаксации, возможно это будет изотерапия, музыкотерапия, медитация. Детям с СДВГ полезно работать с глиной, красками, заниматься творчеством.

12. **Развитие навыков общения.** Старайтесь развивать у ребенка навыки общения. Обсуждайте неудачи в общении, разъясняйте правила в коммуникациях. С дошкольниками можно читать коррекционные сказки и истории.

13. **«Обнимашки».** Физический контакт таким детям очень важен. Обнимайте ребенка, прижимайте к себе в трудных ситуациях, когда он не может справиться с эмоциями или возбуждением.

14. **Нейропсихологическая коррекция** – это упражнения под руководством нейропсихолога, в группе или индивидуально, направленные на развитие зон мозга, отвечающих за самоконтроль, умение сосредоточиться, переключиться, закончить начатое дело и т.д.

15. В некоторых случаях **медикаментозная поддержка** (назначает только врач).

**И САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ, КАК СИЛЬНО ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ!**

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!**