

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА - РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ

РОДИТЕЛЬСКАЯ АЗБУКА

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Воспитание и развитие «особого» ребенка доставляет очень много переживаний родителям. Поэтому семье, где растут такие дети, может быть необходима помощь в форме рекомендаций, которые помогут решить многие практические вопросы. Обогащая себя новыми знаниями, члены семьи смогут научиться выстраивать понятную для ребенка, эффективную стратегию воспитания, позволяющую всем чувствовать себя комфортно, выбрать тот или иной вид взаимодействия с ребенком в конкретной ситуации.

1. Попробуйте найти родителей других детей инвалидов. Опыт другой семьи позволит вам научиться жить по новым правилам. Вы поймете, что не одиноки, что жизнь продолжается, и научитесь справляться со всеми сложностями своего положения.
2. Держите в курсе проблем ребенка ваших близких. Не скрывайте от них свои чувства, не замыкайтесь на проблемах больного ребенка. Если вы скроете что-то сейчас, потом вам будет уже сложнее об этом говорить.
3. Живите сегодняшним днем. Страх перед будущим может парализовать, особенно в первое время.
4. Не сравнивайте своего ребенка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребенка сегодня со вчерашними.
5. Ищите и изучайте информацию. Не стесняйтесь спрашивать у докторов, других специалистов и, возможно, других родителей непонятные вам термины и слова. Старайтесь найти соответствующую литературу. Не бойтесь задавать вопросы, поскольку, задавая их, вы узнаете лучше понимать то, что касается вашего ребенка, часто получается, что мама может заметить и сделать больше, чем специалист. Записывайте вопросы, возникающие в ходе разговора при встрече с врачами, педагогами. Заведите дневник, куда будете заносить всю информацию о состоянии вашего ребенка. Просите у специалистов копии всей документации, касающейся ребенка.
6. Не будьте робкими и застенчивыми. Часто родители чувствуют себя неловко в присутствии врачей и педагогов. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребенком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы можете казаться навязчивыми. Это ваш ребенок, и кроме вас никто не может за него постоять.

7. Всегда помните, что развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным и менее нуждающимся в вашей любви и заботе.
8. Любите вашего ребёнка и чаще показывайте ему это. Не бойтесь проявлять чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как считают, что показывать свои страдания — это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.
9. Научитесь справляться со своей злостью, да, именно с ней. Такие чувства часто возникают, когда родители узнают, что у их ребёнка серьёзные проблемы со здоровьем, многие винят врачей, Бога, себя и всех вокруг. Но постарайтесь понять, что негативные эмоции делают вас слабее. С ними необходимо справиться. Жизнь лучше и легче, когда чувства и эмоции позитивны. Вы лучше справитесь с ситуацией и подготовите ребёнка ко всему, что ждёт его в жизни, ведь дети могут перенимать отношение к миру вокруг от родителей, подражая им, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.
10. Постарайтесь быть благодарными. Когда всё кажется ужасным и отвратительным, сложно найти причину для благодарности. Если вы вспомните всё хорошее, что было и есть в вашей жизни, оглянитесь вокруг, вероятнее всего, положительные чувства перевесят отрицательные эмоции.
11. Придерживайтесь реальности. Придерживаться реальности - это принимать жизни такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить не можем. Ваша задача - научиться отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать. Не тратьте своё время и энергию на мысли: «а если бы он родился здоровым, то сейчас было...» или «вот если бы я знала тогда, я бы...» Лучше займитесь ребёнком.
12. Время на вашей стороне. Оно залечивает многие раны. Со временем вы уже не будете так горевать по тем моментам, о которых печалились в самом начале.
13. Ищите образовательные учреждения, реабилитационные центры. Можно найти специалистов, логопедов, дефектологов, педагогов, массажистов или чему-то обучиться самому. Обращайтесь в органы образования по месту жительства. Не откладывайте этот вопрос на потом, чем раньше специалисты будут заниматься с вашим ребёнком, учитывая его отклонения в развитии, тем лучше.
14. Не забывайте о себе. Уделяйте время своему отдыху, здоровью, внешнему виду. Понятно, что воспитывать детей с особыми потребностями несколько сложнее. Но, несмотря на то, что забота и уход за ребёнком отнимает почти всё время, постарайтесь устраивать себе передышки. Необходимо хотя бы несколько часов в неделю проводить вне дома: это может быть встреча с друзьями, салон красоты, фитнес-клуб, поход в кино или просто прогулка с мужем. Имея личное время, вы будете положительно настроены, и жить станет веселее и радостнее.
15. Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других

людей или жалость к ребёнку делает нас беспомощными. Сопереживание — способность разделять чувства другого человека — эмоция, которая делает нас лучше.

16. Не осуждайте. Особые родители осуждают окружающих людей за их негативную реакцию по отношению к им самим или их детям. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать хотя бы просто тактично. А тем более расстраиваться и огорчаться из-за них. Они через 10 минут поговорят и забудут про вас, а у вас испортится настроение на несколько часов.

17. По возможности выполняйте обычные ежедневные дела. Есть хорошее правило: «Когда возникает проблема, и ты не знаешь, что делать, делай то, что бы ты стал делать в любом случае»

АУТИЗМ

Дети - аутисты нуждаются в общении даже больше, чем их здоровы сверстники.

Семьи, в которых появился ребенок, страдающий аутизмом, всегда особенные, так как на всех членов семьи падает большая физическая и психологическая нагрузка. Прежде всего, один взрослый член семьи (чаще всего мама) должна находиться все время с ребенком, чтобы обеспечить ему надлежащий уход и иметь возможность постоянно заниматься его социализацией и развитием. Каковы же правила жизни с ребенком-аутистом?

Занятия с аутистом

Чтобы ребенок, страдающий аутизмом, мог нормально функционировать в обществе, с ним необходимо постоянно заниматься. Программа обучения ребенка должна быть составлена специалистом так, чтобы ребенок мог заниматься тем, что его по-настоящему увлекает и волнует, а родители могли помочь ему справиться с обучением, которое поможет ребенку проявить себя в дальнейшей жизни. Многие аутисты, с которыми упорно занимались в детстве, в дальнейшем стали успешными программистами, художниками, писателями.

Четкий режим дня

Чтобы ребенок, страдающий аутизмом, мог нормально чувствовать себя, необходимо составить для него четкий режим дня. Затем присмотреться, сможет ли ребенок следовать этому режиму, и подкорректировать. Необходимо учитывать, что дети-аутисты болезненно воспринимают даже малейшие изменения не только в распорядке дня, но даже в расположении вещей. Поэтому следует свести к минимуму какие-либо изменения в распорядке дня в дальнейшем.

Не прерывать занятия

Вся жизнь семьи должна быть подчинена необходимости регулярного проведения занятий с ребенком. Занятия не должны прерываться ни по какой причине, можно немножко сократить, в случае крайней необходимости, но не прерывать. Прогресс достигается тяжелым и постоянным трудом, но регресс

происходит быстро. Если есть возможность посещать коррекционную школу, где, помимо специальных занятий с педагогами и психологами, можно общаться с другими малышами и их семьями, - это хорошо, так как дает стимул не только ребенку, но и родителям.

Общение с ребенком-аутистом

Как известно, дети-аутисты не выносят прикосновений, но для развития психики малыша они просто необходимы, поэтому легкий массаж перед сном может помочь.

С таким ребенком нужно как можно больше общаться, хотя поведение и отстраненный взгляд может создать у тебя впечатление, что ребенок вовсе не хочет общения. Однако помни, что дети-аутисты нуждаются в общении даже больше, чем здоровые сверстники.

Но отметим, что их особенностью является необходимость в периодическом уединении, поэтому иногда давай ребенку возможность побыть наедине с собой. Устрой для ребенка место, где он сможет побыть один, и его никто не будет трогать.

Непереносимость продуктов

Дети с аутизмом часто подвержены непереносимости некоторых продуктов. Поэтому зачастую детям-аутистам рекомендована особая диета с ограничением продуктов, богатых казеином и глютенем, а также сладкого. Однако понаблюдай за ребенком, чтобы определить, на какие продукты у него негативная реакция. Возможно, для него следует разработать другую диету. В любом случае стоит давать ребенку поливитамины.

Следуя этим правилам жизни с ребенком, страдающим аутизмом, можно помочь и ему, и себе справиться с нелегкой задачей социализации ребенка, а также поспособствовать его психологическому развитию.

Рекомендации родителям по организации жизнедеятельности и воспитанию детей с аутизмом

1. Самое важное - не маскировать диагноз за якобы «более благозвучным» и «социально приемлемым». Не убегать от проблемы и не фиксировать все внимание на негативных аспектах диагноза, таких, как: инвалидность, непонимание окружающих, конфликты в семье и прочее. Гипертрофированное представление о ребенке, как о гениальном, также вредно, как и подавленное состояние от его не успешности.

2. Как можно раньше адаптировать ребенка к жизни в обществе; научить его справляться с собственными страхами; контролировать эмоции.

3. Необходимо без колебаний отказаться от терзающих иллюзий и выстроенных заранее планов на жизнь. Принять ребенка таким, каков он есть на самом деле. Действовать исходя из интересов ребенка, создавая вокруг него атмосферу любви и доброжелательности, организовывая его мир до тех пор, пока он не научится делать это самостоятельно.

4. Помните, что аутизм - это расстройство развития ребенка, сохраняющееся на протяжении всей жизни и без вашей поддержки ребенку с аутизмом не выжить.

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Задержка психического развития (ЗПР) — это замедление темпа развития психики, которое чаще обнаруживается при поступлении в школу и выражается в нехватке общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, преобладании игровых интересов и неспособности заниматься интеллектуальной деятельностью.

Причины

В качестве причины задержки психического развития могут выступать:

Нарушения конституционального развития ребенка, из-за которых он начинает по своему физическому и психическому развитию отставать от сверстников — так называемый, гармонический инфантилизм.

Различные соматические заболевания (физически ослабленные дети).

Поражения центральной нервной системы (дети с минимальной мозговой дисфункцией). У таких детей происходит значительное снижение работоспособности, памяти и внимания, возникают проблемы с усвоением навыков чтения, письма, счета и речи, развиваются эмоциональные и личностные нарушения.

Что происходит?

При рождении выявить у детей задержку психического развития нельзя. Чаще всего у них нет пороков в физическом облике. Да и родители всегда высоко оценивают способности своего ребёнка, порой не замечая важного — отставания в развитии. Первые тревоги у родителей в отношении развития детей обычно возникают, когда ребёнок пошёл в детский сад, в школу, и когда воспитатели, учителя отмечают, что он не усваивает учебный материал. Но и тогда некоторые родители считают, что с педагогической работой можно подождать, что ребёнок с возрастом самостоятельно научится правильно говорить, играть, общаться со сверстниками.

Иногда детей с ЗПР относят к педагогически запущенным детям, у которых отставание в развитии обусловлено только причинами социального характера. Однако это в корне неверно.

В одних случаях на первый план будет выступать задержка развития эмоциональной сферы (различные виды инфантилизма), а нарушения в интеллектуальной сфере будут выражены не резко. Эмоции таких детей как бы находятся на более ранней ступени развития и соответствуют психике ребенка более младшего возраста: с яркостью и живостью реакции, преобладанием эмоций в поведении, игровых интересов, внушаемости и недостаточной самостоятельности. Эти дети неутомимы в игре, в которой проявляют много творчества и выдумки, и в тоже время быстро пресыщаются интеллектуальной деятельностью. Поэтому в первом классе школы у них нередко возникают трудности, связанные как с

неумением подчиняться правилам дисциплины, так и с тем, что на занятиях они больше предпочитают играть.

В других случаях, наоборот, будет преобладать замедление развития интеллектуальной сферы. В этом случае ребенок склонен к робости, боязливости, страхам. Это препятствует формированию активности, инициативы, самостоятельности. И у этих детей преобладают игровые интересы. Они с трудом привыкают к школе и детскому коллективу, однако на уроках ведут себя более правильно. Поэтому к врачу они нападают не в связи с нарушениями дисциплины, а из-за трудностей обучения. Нередко такие дети очень тяжело переживают свои школьные неудачи.

Необходимо четко понимать, что дети, имеющие временную задержку в развитии, ни в коей мере не относятся к умственно отсталым детям, поскольку хорошо воспринимают предлагаемую помощь, сознательно выполняют поставленные перед ними задачи и правильно оперируют теми понятиями, которые они имеют. При своевременной коррекции большинство из них хорошо продвигаются и постепенно выравниваются.

Диагностика

Разобраться в характере и глубине того или иного нарушения можно только при комплексном обследовании ребенка врачом-психотерапевтом, дефектологом, психологом, логопедом. При этом необходимо учитывать характер ошибок по математике, письму, исследовать состояние отдельных функций моторики, темпа деятельности.

Обучение

Практический опыт показывает, что почти все дети с неосложненной формой временной задержки развития могут стать успевающими учениками общеобразовательной школы. При этом очень важно, чтобы учитель и родители знали, что трудности на начальном этапе обучения ребенка почти никогда не являются результатом нерадивости или лени, а имеют объективные причины, которые могут быть успешно преодолены.

Родителям, в свою очередь, важно понять, что их ребенок будет обучаться медленнее других детей. Но для того, чтобы достичь наилучших результатов, нужно обратиться за квалифицированной помощью к специалистам (педагогу-дефектологу и, если нужно, к врачу-психотерапевту), как можно раньше начать продуманное и целенаправленное воспитание и обучение, создать все необходимые условия в семье, которые соответствуют состоянию ребёнка.

Рекомендации родителям:

1. Не следует на ребенка смотреть как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно опекать, например, собирать ему в школу портфель, контролировать каждое действие ребенка при выполнении домашних заданий. Не подчиняйте всю жизнь в семье ребенку: за него делать все, включая и то, что без

особого труда смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не «над», а «рядом».

2. Не предъявляйте завышенные требования к ребенку. Перегрузка, особенно интеллектуальная, влечет за собой не только снижение работоспособности, заторможенности в понимании ситуации, но может проявиться агрессия, срывы в поведении, резкие перепады настроения. Завышенные требования приводят к тому, что, берясь за непосильное для себя дело, ребенок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы.

3. Для того, чтобы сохранить работоспособность ребенка, не наносите учебной нагрузкой дополнительного вреда его здоровью; внимательно относитесь к организации его труда и отдыха.

4. Психологи и врачи утверждают, что перерывы во время выполнения домашнего задания крайне необходимы.

5. Самооценка ребенка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребенок верил в свои силы, испытывал состояние комфорта, защищенности, позитивного мировосприятия и интереса. Для формирования этой стороны психики ребенка с задержкой психического развития очень большое значение имеет общение. Например, задайте своему ребенку вопросы о том, что он нового узнал на уроках. Есть вопрос - есть работа мысли. Есть мысль - активизируется память. Познавательная активность, стремление к умственному труду формируются сначала на легком, доступном ребенку и в то же время интересном материале. Заинтересованность и успех не только пробуждают в ребенке веру в свои силы, снимают напряженность, но и способствуют поддержанию активного, комфортного состояния.

6. Нуждается ли ребенок с задержкой психического развития во врачебной помощи? Задержка психического развития не болезнь, а индивидуальный вариант психического развития. Но, как утверждают специалисты, в основе развития психики таких детей лежит та или иная несостоятельность структурно-функциональных мозговых систем, приобретенная в результате негрубого повреждения мозга. Поэтому обследование врачом-психоневрологом такого ребенка желательно: он может выявить признаки органической поврежденности мозга и медикаментозно воздействовать на него, может при помощи лекарств скоординировать излишнюю заторможенность или возбудимость ребенка, нормализовать сон, активизировать работу клеток головного мозга.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Синдром дефицита внимания и гиперреактивности (СДВГ) - самое распространенное психоневрологическое расстройство. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате - заниженной самооценки.

Основные проявления СДВГ включают нарушения внимания (дефицит внимания), признаки импульсивности и гиперактивности. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

Что такое дефицит внимания? К нарушениям внимания относятся, в частности, трудности его удерживания (несобранности), снижение избирательности внимания, выраженная отвлекаемость с неусидчивостью, частыми переключениями с одного занятия на другое, забывчивость и т.п.

Что такое гиперактивность? Выраженность гиперактивности среди детей с СДВГ варьирует и она наиболее типична для них в дошкольном и младшем школьном возрасте. В более старшем возрасте она проявляется неусидчивостью, суетливостью, признаками двигательного беспокойства.

Что такое импульсивность? Импульсивность выражается в том, что ребенок часто действует, не подумав; в классе во время уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебивает других; бывает не в состоянии ждать своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать необдуманные поступки (например, ввязываться в драки, выбегать на проезжую часть дороги).

Как в СДВГ сочетаются дефицит внимания, гиперактивность и импульсивность?

Синдром дефицита внимания был впервые описан в 1902 году, а первый отчет о медикаментозной терапии психостимулирующими препаратами был опубликован в 1937 году. Поначалу, из-за ярко выраженных неврологических признаков нарушение получило название ММП - минимальные мозговые повреждения. Позднее, когда не было выявлено анатомических повреждений мозга, его переименовали в ММД - минимальные мозговые дисфункции. С 1980 года название синдрома основывается на DSM - международной психиатрической классификации.

Когда обращаться к специалистам? Поводом для обращения к специалистам могут быть приведенные ниже проявления. Детям дошкольного возраста диагноз СДВГ при первом обращении специалисты обычно не ставят, а наблюдают за ребенком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

Диагностические критерии СДВГ по классификации DSM-IV (1994):

1. Из перечисленных ниже признаков хотя бы шесть должны сохраняться у

ребёнка не менее 6 месяцев:

Невнимательность

- Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.
 - Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
 - Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
 - Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
 - Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
 - Обычно избегает вовлечения в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, школьных заданий, домашней работы).
 - Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).
 - Легко отвлекается на посторонние стимулы.
 - Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.
2. Из перечисленных ниже признаков гиперактивности и импульсивности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев:

Гиперактивность

- Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
- Часто встаёт со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
- Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
- Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
- Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».
- Часто бывает болтливым.

Импульсивность

- Часто, отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушивает их до конца.
- Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
- Часто мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Некоторые симптомы импульсивности, гиперактивности и невнимательности

начинают вызывать беспокойство окружающих в возрасте ребенка до семи лет.

Проблемы, обусловленные вышеперечисленными симптомами, возникают в двух и более видах окружающей обстановки (например, в школе и дома).

Имеются убедительные сведения о клинически значимых нарушениях в социальных контактах или школьном обучении.

В случаях полного соответствия наблюдаемой клинической картины за последние шесть месяцев одновременно разделам (1) и (2) перечисленных критериев ставится диагноз сочетанной формы СДВГ.

Если за последние шесть месяцев отмечалось полное соответствие симптомов критериям раздела (1) при частичном соответствии критериям раздела (2), то ставится диагноз «СДВГ с преимущественными нарушениями внимания».

Если за последние шесть месяцев отмечалось полное соответствие симптомов критериям раздела (2) при частичном их соответствии критериям раздела (1), то используется диагностическая формулировка: «СДВГ с преобладанием гиперактивности и импульсивности».

Вы подозреваете, что у вашего ребёнка есть проблема? Остерегайтесь поспешных выводов!

Обсудите ваши сомнения с воспитателем или учителем. Профессионалы, работающие с большим количеством детей, обычно хорошо различают норму и отклонения.

Сходите на прием к педиатру. Иногда в основе трудностей ребенка лежат невыявленные проблемы со слухом или зрением, последствия перенесённой черепно-мозговой травмы, психические расстройства, синдром Туретта, неврозы и т.д. Если таковые проблемы или заболевания не обнаружены - обратитесь к психологу или неврологу.

Вы посетили врача, но всё ещё сомневаетесь, правильно ли поставлен или не поставлен диагноз? Пойдите к другому специалисту.

Каковы причины СДВГ?

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы (наследственность), особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т.д.

Каков оптимальный возраст для постановки диагноза СДВГ?

Оптимальный возраст - 4-5 лет, когда уже можно объективизировать наличие расстройства внимания. В более раннем возрасте трудно определить СДВГ, но современные методы позволяют раннюю диагностику.

Чем раньше будет выявлен СДВГ и начнётся его коррекция - тем лучше. Своевременно принятые меры помогут ребёнку в трудовой и социальной деятельности (в учёбе и поведении в школе, дома, с окружающими), а также помогут сохранить его самооценку. Поэтому если вам кажется, что с ребенком что-то не так,

доверьтесь своему инстинкту и проконсультируйтесь со специалистом.

СДВГ чаще встречается у мальчиков. Одной из возможных причин считают то, что обычно девочки менее гиперактивны, чем мальчики, а следовательно у них может больше встречаться дефицит внимания без гиперактивности - тип СДВГ, который труднее выявить.

Как определяется СДВГ?

Диагноз могут поставить только специалисты: психиатр или невролог (психоневролог). В процессе диагностики обычно используются опросники родителей и педагогов, наблюдение, тестирование, медицинские проверки и т.д. Помощь ребёнку разрабатывается на индивидуальной основе и включает психолого-педагогическую коррекцию, психотерапию, а при необходимости и лекарственную терапию.

Медикаментозное лечение имеет, как правило, симптоматическое действие, иногда его проводят годами, продолжая и в юношеском периоде, и во взрослом. Подавление симптомов облегчает интеллектуальное и социальное развитие ребенка, но не лечит сам СДВГ.

Ребёнку поставили диагноз СДВГ. Что дальше?

СДВГ - не болезнь, и никакими методами и таблетками его не вылечить! Но можно научить ребёнка преодолевать симптомы СДВГ и жить в мире с собой и обществом.

Выбор методов коррекции СДВГ должен носить индивидуальный характер с учетом степени выраженности основных проявлений СДВГ и наличия сопутствующих ему нарушений. При этом подход должен быть комплексный и сочетать в себе: работу с родителями, работу со школьными педагогами, методы психолого-педагогической коррекции, психотерапии, а также медикаментозное лечение.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

Нормализация обстановки в семье ребенка. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.

Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации и развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков.

Установить контакт со школьными педагогами, ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях СДВГ, эффективных методах работы с гиперактивными учениками.

Добиться повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счёт усвоения им новых навыков, достижений успехов в учёбе и повседневной жизни. Необходимо определить сильные стороны личности ребенка и хорошо

развитые у него высшие психические функции и навыки с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

Решение вопроса о назначении медикаментозной терапии СДВГ также осуществляется индивидуально, а при выборе препарата учитывается его терапевтическая эффективность как в отношении основных проявлений СДВГ, так и сопутствующих ему нарушений.

Рекомендации родителям

В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующим:

- В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Подчёркивайте его успехи и поощряйте его усилия, особенно во всех видах деятельности, требующих концентрации внимания, даже если результаты далеки от совершенства. Это укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах и повышает его самооценку. Поощрение желательного поведения может быть не только словесным, но и материально ощутимым: можно поощрять ребёнка наклейками, вырезанными из бумаги звёздочками, нарисованными смеющимися мордочками и т.п., а при наборе определённого их количества - вознаграждать.
- Старайтесь реже говорить «нет» и «нельзя» - лучше попробуйте переключить его внимание.
- Разговаривайте с ребёнком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
- Давайте ребёнку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Не давайте ребёнку длинных указаний и не читайте долгих нотаций - он вас просто не выслушает до конца.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
- Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в оживлённых местах оказывает на такого ребёнка чрезмерно возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивайте ребёнка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Невозможно и не следует подавлять повышенную двигательную активность - направьте её в нужное русло. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры, особенно такие, которые одновременно развивают внимание (например, физические упражнения, когда вы показываете одно, а говорите другое, и ребёнок должен следовать только указаниям).
- Поощряйте сильные стороны ребенка. Помогите ребенку стать знатоком и виртуозом в каком-либо деле (музыка, шахматы и т.д.), которое ему интересно и

лучше даётся. Любые знания, умения и увлечения поднимут его самооценку и рейтинг в глазах других детей.

- Больше играйте с ребёнком: через эту самую близкую и понятную ему деятельность вы многому сможете его научить.

- Работайте в постоянном контакте с педагогом.

- Разберитесь в своих чувствах. Столкнувшись впервые с учебными проблемами своего ребёнка, родители обычно испытывают целую гамму противоречивых чувств: недоверие, разочарование, чувство вины, ощущение несправедливости. Справиться со своими эмоциями - ваша первая задача.

- Прочтите всё, что можете достать о той проблеме, с которой вы столкнулись. Поговорите со специалистами. Проблема возникла не вчера, по ней уже накоплено достаточно наблюдений, выводов и методик. Ознакомьтесь с ними и выберите то, что наиболее подходит для вас и вашего ребёнка.

Конечно, не следует воспринимать эти советы как универсальный рецепт для всех. Каждый ребёнок своеобразен. Это лишь общая схема. А конкретные советы надо получить у профессионального невропатолога или психоневролога.