

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей

Поведенческое руководство начинается с того, что родители начинают менять свое поведение, а не ребенка.



Обычно родителей ребенка, которому диагностировано расстройство дефицита внимания и гиперактивность (РДВГ), волнует вопрос быстрого и эффективного метода лечения. Чаще всего врачам задают такие вопросы, как: «Что он должен делать? Занятия посещать? Какие лекарства принимать?». Или же вообще проявляют желание изменить поведение ребенка: «Сделайте что-то с ним и верните уже нормального». К большому сожалению, лекарств, которые бы за короткий период вылечили это расстройство, не существует! Для того, чтобы достичь изменений, нужна кропотливая и настойчивая работа всей семьи, коллектива сада. Эта работа должна основываться на понимании проблем ребенка, его особых потребностей.

К основным методам помощи детям с РДВГ и их семьям относятся:
поведенческая терапия,
методы налаживания отношений с ровесниками,
медикаментозная терапия,
советы для родителей на будущее,
советы по личному восстановлению.

Техники, которые будут помогать управлять поведением гиперактивных детей, пригодны и для решения обычных поведенческих проблем другого происхождения. Принципы подходов помощи детям с РДВГ базируются на понимании проблемы — выраженная недостаточность импульс-контроля. Следует помнить, что ребенок испытывает трудности с самостоятельным планированием деятельности, контролем своих действий и эмоций. Поэтому необходимо создать все условия для обеспечения контрольных факторов извне.

При работе с гиперактивными детьми следует соблюдать определенные условия, а именно:

1. **Быстрые и частые реакции.** Действовать так быстро, чтобы быть участниками ситуации. Тогда легче управлять различными поведенческими проявлениями. Темп гиперактивного ребенка заставит двигаться быстрее.
2. **Значительные вознаграждения и поощрения, эффективные наказания.** С помощью частой и разнообразной похвалы формируется положительная взаимосвязь с ребенком и улучшается его поведение. Наказание побуждает к уменьшению проявлений нежелательного поведения.
3. **Систематичность и последовательность.** Методы и техники поведенческого руководства надо использовать постоянно (они должны стать навыком общения родителей). РДВГ не проходит, поэтому временные меры не решают проблемы.

Основные принципы помощи детям с СДВГ:

- В начале работы с ребенком следует сделать акцент на положительных моментах.
- К процессу должны быть привлечены оба родителя.
- Родители должны наблюдать, присоединяться к игре ребенка, как можно чаще его хвалить различными способами.
- Ожидайте маленькие результаты еженедельно.

С чего начинать?

Очень важно осознать, что поведение ребенка не изменится до тех пор, пока не изменится поведение родителей. Поведенческое руководство начинается с того, что родители начинают менять свое поведение, а не менять ребенка!

Родители для детей являются важнейшими людьми, и именно родители демонстрируют своим детям те или иные модели поведения. Мы учим детей, просто живя с ними и подавая пример для наследования.

Наблюдайте за своим ребенком, используя **похвалу**. Просто 15–20 минут в день отведите на сознательное наблюдение за тем, как он будет реагировать на вашу похвалу. Проще использовать словесное одобрение: «молодец, ты уже такой взрослый, ты так много делаешь самостоятельно». Также многие дети любят объятия, поглаживания, поцелуи.

Начать внедрять изменения в отношения всегда трудно, даже если эти изменения кажутся маленькими и незначительными. Это первая задача является фундаментом дальнейшей работы. От того, насколько крепко он будет заложен, будет зависеть и результат. Позитив и поощрения должны перевесить критику и наказания.

Еще одно, что вы можете сделать — это посмотреть на свой стиль воспитания глазами своего ребенка. Попробуйте представить себя на его месте и посмотреть на свою маму. С одной стороны — какая она, а с другой стороны — захотели бы вы что-то менять в ней. И с позиции своего ребенка оцените себя, являетесь ли вы доброй наставницей, внимательной, той, которая понимает, или еще надо работать над собой. Многие родители говорят, что они не являются хорошими наставниками, и еще больше расстраиваются, однако цель этой задачи — показать только направление изменений, а не обвинить родителей в плохом отцовстве или материнстве.

Старайтесь избегать наказаний. Если ребенок будет плохо себя вести, можете выйти, отвернуться, то есть следует реагировать на такие проявления спокойнее. Изменения будут постепенными, не стоит сразу ждать в корне отличного поведения.

Обычно первым результатом самонаблюдений родителей является избежание неэффективных поведенческих образцов: ссоры, физического наказания и др. В результате эмоциональное самочувствие родителей улучшается, как и атмосфера дома. Сначала изменения являются маленькими, но весомыми. Научившись замечать маленькие результаты, можно достичь большего.

Когда вы просите ребенка что-то сделать:

- четко формулируйте свое указание;
- наклонитесь до уровня его роста и скажите, глядя ему в глаза;
- давайте одно указание за раз;
- попросите повторить указание;
- определите время выполнения задания;
- попросите начать выполнять это немедленно;
- не забудьте устранить все лишние раздражители.

Когда вы просите что-то сделать, устраните все лишние раздражители, которые будут отвлекать внимание ребенка. Определите срок выполнения

заданий — 3 или 5 минут и конкретно укажите, когда это будет. У детей с СДВГ нарушена способность планировать, поэтому мы должны им в этом помогать. Также стоит напомнить ребенку о вашей просьбе через некоторое время. Еще одно: вы можете сказать: «Ты понимаешь, что нужно сделать? Сделай это прямо сейчас, чтобы потом не забыть».