Памятка для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ).

педагог-психолог Бриткова Элеонора Геннадьевна

МБОУ Центр «Росток»

Оказание помощи детям с СДВГ всегда должно носить комплексный характер и объединять различные подходы, в том числе работу с родителями. Как правило, родители не понимают, что происходит с их ребенком, а поведение ребенка с СДВГ их раздражает. Родители и другие члены семьи, нередко склоны видеть причину плохого поведения ребенка в «неправильном воспитании», и поэтому начинают обвинять в этих проблемах друг друга и самих себя.

Вот почему очень важно помочь родителям разобраться в поведении ребенка, причинах имеющихся у него трудностей, объяснить, на что реально можно надеяться и как правильно вести себя с ребенком. Родители должны понять, что гиперактивность, импульсивность и невнимательность в короткие сроки не исчезнут, на это могут уйти годы, однако их возможно в значительной степени преодолеть, но при этом от родителей потребуется немало сил, терпения, мудрости.

Рекомендации родителям ребенка с СДВГ.

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте его успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
3. Говорите сдержано, спокойно, мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы ребенок смог его выполнить до конца.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию (например повесить распорядок дня, записки с напоминаниями…).
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. окажет на ребенка чрезмерно стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, так как оно приврдит с снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Гиперактивным детям подходят любые спортивные занятия, кроме потенциально травматичных – различных видов силовой борьбы, бокса. Полезна ежедневная физическая нагрузка на свежем воздухе.

Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.