

1. Проведите полное медицинское обследование ребенка с СДВГ, чтобы исключить другие заболевания, при которых симптоматические и поведенческие проявления ребенка могут быть очень схожими с симптомами и с поведением ребенка с СДВГ.

2. Обратитесь за профессиональной помощью и психологической поддержкой к специалистам в области СДВГ.



3. Помните, что дети с СДВГ нуждаются в систематизации их деятельности. Она очень хаотична, и это им мешает. Поэтому, когда ребенок теряется в том, что надо сделать, ему может помочь список дел, который следует составить вместе с ним или же самим родителям. Если он не умеет читать, то это могут быть картинки.

4. Составьте правила поведения. Запишите или нарисуйте их и повесьте на видном месте. Зрительный ориентир поможет ребенку выбрать то, чего от него ожидают.

5. Повторяйте указания. Четко проговаривайте их на понятном для ребенка языке. Детям с СДВГ нужно слышать одно и то же указание более одного раза.

6. Поддерживайте постоянный визуальный контакт. Говоря что-то ребенку, смотрите ему в глаза. Успокоить ребенка, когда он возбужден и не слышит обращенную к нему речь, можно, взяв его за руки и посмотрев ему в глаза. Так вы можете одним взглядом вернуть ребенка к реальности. Делайте это чаще.

7. Установите границы дозволенного. Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не вступайте в сложные

дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только еще больше возбуждают ребенка. Говорить о том, что такое хорошо и что такое плохо, необходимо тогда, когда ребенок спокоен.

8. Планируйте режим дня ребенка. Составьте накануне вечером список дел на завтра. Повесьте его на видном месте: на холодильнике, на двери в комнату ребенка, на зеркале в ванной. Часто обращайтесь к этому списку. Любые изменения в списке дел обязательно проговорите заранее.

9. Готовьте ребенка к переменам. Объявите заранее, что нового появится в жизни ребенка, затем несколько раз предупредите дополнительно по мере приближения к новому событию.

10. Позволяйте ребенку побыть наедине с самим собой. Ему это необходимо и поможет прийти в себя. Так он научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.

11. Будьте эмоционально близки с ребенком. Эта связь поможет детям сделать правильный выбор, позволит им оценить, чего от них ожидают, и понять, достигли ли они поставленных целей, а также сильно поощряет и поддерживает. Отмечайте любые положительные поступки, даже самые малые.



12. Разбивайте длинные задания на более короткие. Это один из важнейших методов обучения и воспитания детей с СДВГ. Когда задание разбивают на составные части, которые можно выполнить по отдельности,

каждая часть кажется достаточно маленькой, чтобы справиться с ней и выполнить ее.

13. Снимайте с себя напряжение, веселясь и играя с ребенком. Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну. Детям с СДВГ нравится новизна. Они реагируют на нее с энтузиазмом. Это помогает сохранить внимание — как детское, так и ваше. Эти дети полны энергии — они любят играть.

14. Однако остерегайтесь перевозбуждения. Подобно чайнику на плите, дети с СДВГ могут «перекипеть». Вы должны быть способны вовремя и быстро «притушить огонь». Наилучший способ справиться с беспорядком — это в первую очередь предотвратить его.

15. Следите за успехами и подчеркивайте их, насколько это возможно. Эти дети переживают столько неудач, что им важна любая позитивная реакция. Похвала никогда не будет излишней: дети нуждаются в ней, как в лекарстве. Одним из наиболее разрушительных аспектов СДВГ является не сам дефицит внимания, а его вторичный результат — заниженная самооценка. Поэтому «поливайте» этих детей от души поощрением и похвалой.

16. Используйте игровые приемы для улучшения памяти. У них нередко есть проблемы с т.н. активной памятью. Любой игровой прием, который вы можете придумать, — стишки, рифмы, шифровки и пр., — может весьма помочь улучшить память.

17. При объяснении чего-либо используйте наглядный материал. Поскольку для большинства детей с СДВГ наглядный метод лучше звукового, вы можете

одновременно записать то, что вы говорите или собираетесь сказать.

18. Упрощайте свои просьбы. Чем меньше слов, тем больше шансов, что ребенок вас поймет. В общении с ребенком используйте образную речь. Образная речь помогает сохранить внимание.

19. Используйте обратную связь, которая поможет ребенку лучше понять самого себя. Дети с СДВГ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путем. Спросите, например, «Ты знаешь, что ты только что сделал?»; или: «Как ты думаешь: как бы ты мог сказать это другому?»; или: «Как ты считаешь: почему эта девочка опечалилась, когда ты сказал то, что сказал?». Чаще задавайте ребенку вопросы, которые побуждают к самосозерцанию и самопониманию.

20. Ясно объясняйте ребенку, чего вы от него ждете. В общении с ребенком фиксируйтесь больше на позитивных моделях поведения, нежели на негативном поведении ребенка. Это наиболее эффективно. В своей речи старайтесь не использовать частицу не.

21. Дети с СДВГ положительно реагируют на вознаграждения и стимулы. Система баллов может стать частью коррекции поведения или системы вознаграждений детей.

22. Помогайте ребенку преодолевать трудности в социальной сфере, учите его общению и коммуникации.

23. Возложите на ребенка ответственность, когда это можно сделать. Давайте детям возможность придумать самим, как помнить о том, что надо сделать, учите их, чтобы они сами просили о помощи, когда в ней нуждаются.

24. Увеличьте тактильный контакт с ребенком. Больше хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.

25. Будьте как дирижер симфонического оркестра. Перед тем как начать заниматься с ребенком или что-то ему объяснять, привлечите его внимание. Для этого вы можете использовать тишину или легкое постукивание палочкой.

26. Чаще повторяйте ребенку то, чего вы от него ждете. При этом старайтесь не раздражаться, если ребенок вас не услышал и сразу не выполнил вашу просьбу.

27. Проводите физзарядку. Один из лучших способов воздействия на детей с СДВГ — это физзарядка, желательна энергичная.



ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр»



«27 советов родителям, воспитывающих детей с СДВГ» Памятка для родителей

Составитель:
педагог-психолог
Назаренко А.А.

Свяжитесь с нами!
Адрес: 352192, г. Гулькевичи, Промзона № 10,
Тел.: 8(86160) 5-36-57
e-mail: ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru
сайт: <http://gulkevichi-rc.ru>

г. Гулькевичи
2020