

Критерии выявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности у ребёнка.

Говорить о наличии диагноза СДВГ можно только в случае, если у ребёнка имеется не менее шести ярко выраженных симптомов расстройства, которые сохраняются не менее 6 месяцев и выявлены до 8 лет:

1. Часто, сидя, крутит руками или ногами, либо вертится.
2. С трудом может усидеть на месте, когда требуется.
3. Легко отвлекается на внешние стимулы.
4. Едва дожидается хода в игре или групповых ситуациях.
5. Часто отвечает, не дожидаясь конца вопроса.
6. С трудом выполняет полученные инструкции.
7. С трудом удерживает внимание на задачах и игровых действиях.
8. Часто переключается с одного незавершённого дела на другое.
9. Практически не умеет играть тихо.
10. Часто излишне много говорит.
11. Часто перебивает и вмешивается.
12. Невнимательно слушает, что ему говорят.
13. Часто теряет вещи дома, на дополнительных кружках.
14. Часто участвует в физически опасных действиях, не учитывая возможных последствий.

Рекомендации родителям детей с СДВГ

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании;
- помните, что поступки ребёнка не всегда являются умышленными;
- контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил;
- не давайте ребёнку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой - завышенных требований к ребёнку;
- реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребёнка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного (если это не опасно) и т.д.);
- повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребёнку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьёй;
- не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и для всех членов семьи;
- чаще показывайте ребёнку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телепередач;
- по возможности избегайте большого скопления людей;
- помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка;
- чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания. Однако чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определённые виды работ;
- воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
- постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребёнком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
- помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое даётся ребёнку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.

Словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребёнок ещё не готов к такой форме работы, поэтому для ребёнка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач, встречи с друзьями;
- приём «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель);
- смена дружеского тона на строгое официальное общение;
- внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Помните, что вслед за понесённым наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребёнка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребёнка и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем ребёнка родителями.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже лет. Причём признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни, поэтому надеяться на то, что время - лучший лекарь, в данном случае неправомерно. Затраченные же усилия непременно принесут свой результат.

Гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, поэтому проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Гиперактивный ребёнок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не сможет. Постоянные наказания, замечания, окрики, нотации не приведут к улучшению поведения ребёнка, а, скорее, ухудшат его.