

Ребенок с рассеянным вниманием: что делать родителям?

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – едва ли не самое распространенное хроническое нарушение поведения у сегодняшних детей. В каждом классе начальной школы найдется хотя бы один ребенок с его признаками. Что же могут и должны делать родители малышей с рассеянным вниманием?



Скорее всего, если вы читаете эту статью, вы уже знаете, что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Подверженные ему дети приблизительно с 3-4 лет начинают отличаться неумной энергией и импульсивным поведением в сочетании с не очень хорошо развитой мелкой моторикой и координацией движений.

Гиперактивный ребенок, как правило, неуклюж и неловок, но он ни минуты не сидит на месте и производит очень много шума. Родителей часто раздражает эта беспокойность, неаккуратность и недисциплинированность. К сожалению, недовольство нарастает еще больше, когда ребенок идет в школу и показывает не самую хорошую успеваемость.

Однако не надо причислять детей с рассеянным вниманием к «отстающим» и, тем более, глупым! На самом деле, большинство из них очень хорошо развито и эрудировано в тех сферах, которые им интересны. Для раскрытия этого потенциала и решения сопутствующих проблем к ребенку с СДВГ просто нужно найти особый подход.

Проблемы в обучении

Родители должны заранее готовиться к возможным проблемам в школе, чтобы вовремя их решить, а еще лучше — предотвратить. Именно в первые годы обучения наиболее четко проявляется неспособность ребенка сконцентрироваться на задании и выполнить его в отведенное время. Трудности сопрягаются также неуверенностью в себе и заниженной самооценкой на фоне успехов других учеников и недовольства педагогов.

Письменные работы гиперактивных детей обычно выглядят неряшливо и пестрят ошибками.

Примечательно, что это не столько фактические неточности, сколько банальные опечатки. Таким ученикам очень сложно поддерживать порядок и в тетради, и на рабочем месте.

Гиперактивный ребенок и агрессивный ребенок — не одно и то же. У малыша могут быть прекрасные дружеские отношения с одноклассниками в детском саду и одноклассниками в школе. Тем не менее, свойственная импульсивность сказывается на поведении. Ребенок может слишком бурно реагировать на простые вещи и ввязываться в конфликты; эмоционально жестикулировать и повышать голос на других ребят, когда ему что-то не нравится или он просто взволнован.



Советы родителям

Для преодоления трудностей, связанных с рассеянным вниманием, ребенку крайне необходима теплая, комфортная атмосфера в семье. Это значит, что родители должны перебороть себя и не наказывать малыша за неусидчивость или плохое поведение. Крики и скандалы лишь накаляют обстановку. Ребёнок упорно не слышит вас, когда вы к нему обращаетесь? Подойдите и ласково положите руку на плечо, но не кричите.

От близких (не только родителей, но и всех родственников) ожидается позитивное, уравновешенное отношение без крайностей. То есть нельзя предъявлять повышенные требования, но и допускать чрезмерную мягкость тоже не стоит.

Четкое соблюдение режима дня при СДВГ необходимо как воздух. Строгий распорядок поможет ребенку научиться контролировать себя и распределять свое время. Даже незначительные изменения в расписании грозят новыми, чрезмерными впечатлениями и раздражителями. Как ни странно, гиперактивному малышу, несмотря на всю его неумную энергию, желательно пребывать в спокойной обстановке большую часть времени. А излишки той самой энергии выплескивать целенаправленно, например, занимаясь подходящим спортом.

Разумеется, не обойтись без консультации со специалистом. Дети с СДВГ автоматом попадают на учет к неврологу. Это не значит, что ребенок будет проводить много времени во врачебных кабинетах. Как правило, врач назначает курс приема успокаивающих препаратов, которые помогают защитить детскую психику от перегрузок и справиться с тревожностью, раздражительностью и другими симптомами. Это происходит после проведения комплексного обследования, так как средства подбираются индивидуально.

Ждать, что ребенок повзрослеет и сам выработает навыки самоорганизации — плохая тактика. Учебный процесс неизбежно пострадает, если родители не будут помогать малышу справляться со своей неусидчивостью. Делая вместе уроки, найдите самое тихое место в квартире. Когда ребенок занимается самостоятельно, периодически заглядывайте к нему в комнату и проверяйте, как идут дела.

Не поручайте сразу больше 1-2 дел и выдавайте очень точные, детальные инструкции. Кстати, очень эффективный метод — использование стикеров-памяток. На каждом стикере записывайте одно дело, которое вы поручаете ребенку, и вывешивайте его на домашнюю «доску объявлений».

Еще лучше — подключите к тексту рисунки. Вид нарисованной кастрюли сразу напомнит ребенку о необходимости помыть посуду. Не жалейте сил на развитие послушания и аккуратности.

Помимо этого, рассчитывайте не только на себя и родных, но и на педагогов. Очень важно установить контакт с учителями или воспитателями, объяснив особенности вашего ребенка. Современные педагоги знакомы с сутью проблемы и понимают, что от них требуется мягкий контроль за гиперактивным учеником и поощрение его заслуг, чтобы избежать заниженной самооценки и неуверенности в себе.

Наконец, не забывайте о сильных сторонах ребенка. Талантов и способностей у гиперактивных детей вовсе не мало, и их развитие станет залогом цельной личности во взрослом возрасте.