

Как помочь ребенку с СДВГ?

Примерно каждый третий человек, у которого в детстве был диагностирован СДВГ, вырастет из этого состояния, и не будет нуждаться в лечении во взрослом возрасте. Дети, получающие специализированное лечение с учетом их потребностей, часто могут успешно обучиться стратегиям совладения с существующими проблемами, улучшить результаты в учебе, в отношениях с окружающими, в жизненных навыках адаптации.

Диагностика СДВГ требует обследования у специалиста (детского психиатра или педиатра). Врач оценивает модели поведения ребенка путем наблюдения, тестирования, получения отчетов о его поведении дома и в школе. Полученная информация может послужить основой для составления эффективного плана лечения, чтобы ребенок смог полностью раскрыть свой жизненный потенциал.

Основные шаги, которые нужно предпринять родителям ребенка с СДВГ

Вот основные подходы, которые действительно могут иметь значение:

1. Обратитесь к терапевту или в школу, если вы беспокоитесь, что у вашего ребенка может быть СДВГ. Установленный диагноз может помочь ребенку вовремя начать получать лечение и психологическую помощь.
2. СДВГ — это проблема всей семьи. Убедитесь, что все члены семьи понимают, что происходит с ребенком, примут как это не как катастрофу, а как обычную болезнь, при которой ребенок нуждается в помощи, и постараются сохранять баланс внимания в семье.
3. Избегайте создания у вашего ребенка с СДВГ «плохой репутации» в семье.
4. Важно поддерживать свои личные границы и дисциплину и не мириться с плохим поведением, таким как непослушание, ругань или насилие.
5. Убедитесь, что вы помогаете своему ребенку вести здоровый образ жизни с помощью сбалансированной диеты, регулярной физической активности и режима сна.
6. Давайте ребенку простые и понятные инструкции или просьбы — говорите с ним с небольшого расстояния, глядя в глаза, говорите медленно и спокойно.
7. Хвалите своего ребенка, когда он сделал то, что требуется, пусть даже незначительный (но будьте осторожны, чтобы не перехвалить).
8. Напишите списки полезных правил и разместите их где-нибудь на виду (холодильник).
9. Разбейте необходимое время ребенка для сидения за столом, такое как приемы пищи и выполнение домашних заданий, на небольшие промежутки, скажем, по 15-20 минут.
10. Избегайте кормить ребенка пищей с пищевыми добавками и красителями, так имеются научные данные, что дети с СДВГ особенно чувствительны к ним.
11. Узнайте о местных программах для родителей и группах поддержки — они действительно могут помочь лучше справляться с проблемами.

Как решать проблемы с вызывающим поведением ребенка с СДВГ?

Дети в разное время ведут себя по-разному. Чувство расстройства, грусти, раздражения, разочарования и многих других эмоций — нормальная и здоровая часть их жизни. Многие дети проходят этапы установления и тестирования границ дозволенного и, вероятно, будут вести себя слишком вызывающе. Особенно это характерно для детей с СДВГ. Иногда у детей младшего возраста случаются истерики, в то время как дети старшего возраста могут иногда кричать, бушевать или даже набрасываться на родителей или любые препятствия, либо предметы.

Когда говорится о «вызывающем поведении», имеется в виду поведение, которое является постоянным и которым трудно управлять как родителям, так и самому ребенку. Сюда входят такие вещи, как:

- Много вспышек гнева
- Регулярные крики, ругань и споры
- Агрессивные действия: удары, укусы или пинки
- Повреждение вещей в доме или школе
- Недоброжелательность или запугивание по отношению к другим членам семьи или детям
- Постоянные неприятности в школе

Постоянное вызывающее поведение ребенка утомляет и деморализует. В семьях это часто приводит к тому, что все чувствуют себя менее позитивно и комфортно.

Поведение ребенка — это сообщение о том, что он чувствует. Когда ребенок переходит допустимые границы, чтобы понять причины происходящего, можно представить айсберг. Сложное поведение — это верхушка, но, вероятно, под поверхностью может скрываться целый ряд эмоций. Начав разговаривать с ребенком, родители смогут узнать больше о том, что он чувствует, и что с ним происходит.

Как разговаривать со сложным ребенком?

1. Найдите подходящее время и место для разговора. Вашему ребенку будет легче говорить, если вы начнете разговор во время какого-нибудь занятия.
2. Дайте понять ребенку, что проблема заключается в его поведении, а не в нем, как личности. Дайте понять ребенку, что нормально — чувствовать то, что он чувствует, будь то грусть, злость, беспокойство или что-то еще, и что вы можете работать вместе, чтобы найти новые способы справиться с этими чувствами.
3. Объясните, почему вызывающее поведение вас не устраивает, — так, чтобы он понял. Например, вы можете сказать, что, хотя злиться — это нормально, другим людям больно, когда они бьют.
4. Будьте любопытными, чуткими и непредвзятыми. Сосредоточьтесь на том, чтобы слушать ребенка и пытаться понять вещи с его точки зрения.
5. Используйте простые фразы, такие как «Я замечаю, что ты много кричишь», «Я думаю, что тебя что-то расстраивает», «Я волнуюсь, что ты недоволен» и «Мне нужно, чтобы ты знал, что можешь поговорить со мной, о том, что происходит».
6. Заверьте ребенка, что вы его любите и хотите помочь ему почувствовать себя счастливее и научиться получать удовольствие от жизни.

Как еще можно помочь ребенку с вызывающим поведением?

1. Установите четкие границы и распорядок и придерживайтесь их как можно больше. Вы можете сделать это, заключив семейное соглашение, в котором будут оговорены такие вещи, как ограничение времени просмотра телевизора или игры в компьютер, время приема пищи, и время, когда нужно вставать из постели и ложиться спать.
2. Предупреждение о последствиях. Ваш ребенок может лучше отреагировать, если вы предупредите о последствиях, чтобы у него была возможность изменить свое поведение. После объяснения последствий важно поговорить вместе о том, что произошло, и вернуться к позитивному взаимодействию.
3. Поддерживайте желательное поведение. Обращайте внимание и поощряйте ребенка, когда он демонстрирует тип поведения, о котором вы его просили, и конкретно объясните, почему вы его хвалите.

4. Обсудите вместе занятия, которые помогут ребенку выразить свои чувства и успокоиться. Это может быть рисование, занятия активным отдыхом, например бег, прыжки или любимый вид спорта, чтение книги, написание рассказа, выпечка или изготовление чего-нибудь из пластилина или Lego.
5. Помогите ребенку понять свои чувства. Если вы демонстрируете интерес к чувствам и переживанием вашего ребенка, это поможет ему понять и найти слова, чтобы описать их. Вы также можете помочь им вовремя замечать признаки, которые дают им понять, что они могут «взорваться», — например, ощущение жара, сжатие мышц или более тяжелое дыхание.
6. Постарайтесь сохранять спокойствие. Вы можете чувствовать разочарование, злость или подавленность, когда ваш ребенок ведет себя вызывающе — и это совершенно нормально. Старайтесь не реагировать и не возражать, когда дела обстоят именно так. Прежде, чем говорить об этом, дайте себе и своему ребенку немного времени остыть.
7. Проводите время со своим ребенком. Найдите то, чем вы можете наслаждаться вместе, например, пойти в парк, поиграть в настольную игру, приготовить что-нибудь или посмотреть любимый фильм.
8. Поговорите с преподавателями в школе вашего ребенка. Поделитесь своими опасениями с их учителем и узнайте, каков их опыт. Как ваш ребенок ведет себя в школе? Это похоже или отличается от того, как они ведут себя дома? Если учитель вашего ребенка нашел способ, который помогает нормализовать поведение, может быть полезно попробовать это и дома.