

Комплексное лечение.

Пока еще нет универсальной таблетки от СДВГ. Детям всегда назначается комплексное лечение. Несколько рекомендаций, как помочь гиперактивному ребенку:

1. Корректировка двигательной активности. Детям нельзя заниматься спортом с соревновательными элементами. Допустимы демонстрации достижений (без оценок), статические нагрузки. Подходящие виды спорта: плавание, езда на лыжах, велосипеде. Разрешены аэробные нагрузки.
2. Полезна смена обстановки, окружения. Если лечение идет на пользу, в новом коллективе отношение к малышу будет лучше.
3. Коррекция поведения всей семьи, изменение привычек, распорядка дня.
4. Терапия с использованием медикаментов. В Америке от СДВГ часто прописывают психостимуляторы. В России они запрещены к использованию, так как у этой группы медикаментов масса побочных эффектов. Врачи рекомендуют ноотропные препараты и успокаивающие средства, в составе которых используются растительные компоненты.

Рекомендации родителям гиперактивного ребенка

- Получите консультацию врача. Выполняйте его назначения правильно, верно дозируйте прописанные лекарства.
- Не забывайте, что конфликт и несогласие, как и вседозволенность и потакание с гиперактивным ребенком усугубляют его негативное состояние.
- Помните, что лучшая терапия для детей – это внимание родителей и полноценное общение с ними. Главное – это регулярные воспитательные действия, осуществляемые системно и методично.
- Спрячьте предметы/вещества, способные причинить ребенку вред.
- Составляйте расписания дня в мельчайших подробностях. Будет хорошо, если личный режим ребенка будет совпадать с дневным пребыванием в детском садике. Вам также следует придерживаться этого расписания.
- Извлекайте максимум пользы из игрового процесса:
- ***дидактические игры (лото, мозаика, всевозможные конструкторы и т.п.) развивают внимание и сосредоточенность;***
- ***спортивные, динамичные игры переключают энергию ребенка в позитивное направление; для гиперактивных детей лучшими видами спорта являются: бег, плавание, гребля, езда на велосипеде;***
- ***сюжетные игры хорошо развивают способность контактировать со сверстниками.***

- Начните рисовать вместе со своим чадом. Для начала используйте лист бумаги большого формата, постепенно заменяя его листами поменьше.
- Определите любимую сказку/сказки ребенка и читайте их вместе с ним.
- Уменьшайте время, проводимое гиперактивными ребятами в больших компаниях сверстников и взрослых, важно направлять бесцельную подвижность в целенаправленную активность, учить детей играть по правилам.
- Определите самую интересную деталь игры или предмет, который нравится ребенку и постарайтесь направлять внимание сына или дочери именно к ней, нейтрализуя отвлекающие факторы.
- Не кричите. Контролируйте свои эмоции. Агрессия будь она вербальной, эмоциональной или физической вызывает зеркальную ответную реакцию.
- Не читайте ребенку «лекции» о том, как надо себя вести, лучше всего действовать через «тело», например лишение лакомства, запрет на любимую деятельность, «скамейка штрафников», внеочередное мытье посуды, вслед за наказанием обязательно позитивное подкрепление желательного поведения.
- Делегируйте ребенку часть ежедневных дел по дому, которые ему по силам. Не помогайте с этими задачами, ни в коем случае не делайте работу за него.
- Вместе с ребенком ведите дневник его успехов дома и в детском саду. Продумайте шкалу успеха так, чтобы она наглядно отображала личные достижения.
- Ставьте перед детьми реальные задачи. Планка ожиданий и требований не должна быть завышенной или заниженной.
- Определите форму поощрения (баллы, знаки внимания, награды) которыми вы будете отмечать каждый успешный маневр ребенка.
- Избегайте жестких требований, указания должны оставаться указаниями, а не ультиматумами.
- Поставьте четкие и понятные для ребенка границы дозволенного, проявляйте твердость.
- Уделяйте детям больше времени, вызывающее поведение – это попытка обратить на себя внимание. Общайтесь в игровой, дружелюбной манере, учите позитивной коммуникации.
- Давайте ребенку отдыхать, переутомления ведет к плохому самоконтролю.
- Создайте дома комфортную атмосферу спокойствия.
- Следите за тем, чтобы ребенок высыпался.
- Научите ребенка перед поступком осознанно тормозить, представляя свои действия.
- Подавайте пример спокойного общения.

- Давайте ребенку столько физической нагрузки, чтобы он расходовал избыточную энергию, а не переутомлялся.
- Выявите талант ребенка, что-то в чем он отлично разбирается. Увлечение станет «генератором успеха», укрепляющим уверенность в собственных силах. Важно, чтобы занятие вдохновляло, увлекало, было интересным.
- Научитесь краткости. Ваши инструкции должны состоять не более чем из десятка слов.