



КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — одно из наиболее распространенных детских заболеваний. В США более шести миллионов детей страдают СДВГ и испытывают трудности с концентрацией внимания и выполнением задач.

СДВГ можно контролировать при условии правильного лечения и достаточной поддержки.

Это руководство содержит советы, которые помогут вам лучше понять особенности поведения, вызванные СДВГ. Оно не заменяет профессиональную консультацию, однако поможет вам обеспечить дома наилучшую поддержку для своего ребенка.

- 1. Вместе установите распорядок дня.** Четкий повседневный режим может быть полезным для детей с СДВГ. Для детей младшего возраста попробуйте составить и вывесить на видном месте график важных повседневных дел, таких как сборы в школу по утрам. Подробное расписание может включать такие этапы, как одевание, завтрак, совместное укладывание необходимых предметов в школьный рюкзак и размещение его у двери. Подростки могут составлять контрольные списки для важных повседневных задач, таких как выполнение домашнего задания. Подробный перечень задач может включать ознакомление с заданиями, подготовку необходимых предметов (бумага, ручка, книги и пр.) и выделение достаточного количества времени для работы над заданиями.
- 2. Сделайте переходы между разными задачами более предсказуемыми.** Многим детям с СДВГ бывает сложно переключать внимание с одного вида деятельности на другой. Облегчите такие переходы для своего ребенка, установив сигнал будильника за 10 минут до смены деятельности, например, до ужина или подготовки ко сну, и дополнительно напомнив за 5 минут. Когда придет время сменить вид деятельности, скажите об этом в позитивном ключе.
- 3. Поддерживайте здоровую самооценку.** Многие дети с СДВГ могут стыдиться или беспокоиться о том, что им приходится прилагать такие большие усилия, чтобы достичь результата. Однако люди, недостаточно осведомленные о СДВГ, часто неправильно понимают их поведение. Поощрение и подбадривание пойдут на пользу детям с СДВГ. Чтобы поддержать здоровую самооценку ребенка, часто и, главное, искренне хвалите его, когда ему удастся выполнить задание или переключиться на другой вид деятельности.
- 4. Сведите к минимуму отвлекающие факторы.** Помогите своему ребенку максимально ограничить отвлекающие факторы на время работы над заданием, чтобы он мог лучше сосредоточиться. Напоминайте ему о необходимости содержать в порядке свой рабочий стол или игровую зону. Если ребенку нужно поработать над каким-то заданием, постарайтесь найти для него тихое место, где нет лишних предметов. Звук работающего телевизора, шум проезжающих машин или наличие других людей вокруг могут мешать ребенку выполнять задания.

- 5. Выполняйте физические упражнения всей семьей.** Дети с СДВГ могут быть очень энергичными. Ежедневное выполнение физических упражнений поможет им стать спокойнее и лучше сосредотачиваться. Подойдите к вопросу повседневных физических упражнений творчески: ходите с ребенком пешком в школу, если это возможно, занимайтесь игровыми видами спорта, танцуйте или играйте в баскетбол.
- 6. Придавайте сну ребенка первостепенное значение.** Детям с СДВГ может быть трудно засыпать. Но если ребенок недосыпает, ему становится еще сложнее сосредоточиваться и сдерживать свои импульсивные реакции. Вот несколько советов, которые помогут вашему ребенку лучше засыпать:
- Установите время, когда ребенок должен регулярно ложиться спать и просыпаться.
 - Выделите время на чтение перед сном.
 - Включайте успокаивающую музыку или приложения для релаксации.
 - Не позволяйте ребенку перед сном проводить время перед экраном телевизора, компьютера и т. п. (лучше вообще убрать такие устройства из спальни).
 - Уменьшите количество кофеина, потребляемого ребенком в течение дня (в частности, он содержится в газированных напитках и шоколаде).
- 7. Составляйте план действий заранее.** Многие дети с СДВГ прикладывают немалые усилия, чтобы справиться со своими эмоциями, когда расстраиваются из-за какой-то ситуации. Попробуйте составить план своих действий заранее. Перед мероприятием поговорите с ребенком о стрессовых ситуациях, которые могут возникнуть, либо заранее позаботьтесь об укромном месте, в которое вы с ребенком сможете перебраться при необходимости, чтобы он мог отдохнуть и почувствовать себя в безопасности.
- 8. Заботьтесь о себе.** Поддерживать ребенка с СДВГ может быть непросто. Вы отличный родитель, и научитесь помогать своему ребенку. Однако помните, что всем родителям нужен отдых. Важно найти время, чтобы позаботиться и о себе. Найдите виды деятельности или поддержку, которые зарядят вас энергией.
- 9. Вы не одиноки.** Да, ваш ребенок не должен справляться со всем в одиночку, но и вы тоже не должны. Найдите [местную группу поддержки](#), в которую входят родители или опекуны детей, столкнувшиеся с подобными ситуациями.

СДВГ поддается лечению. Однако важно открыто и честно выражать свои эмоции перед членами семьи. Поддерживайте связь с лечащим врачом ребенка и убедитесь, что ребенок также чувствует себя комфортно при общении с ним.

Нужна дополнительная информация о СДВГ у детей, в частности о признаках и симптомах заболевания?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Хотите узнать больше о различных методах лечения СДВГ?

<http://bitly.com/OMH-ADHD>

Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, которая помогла составить этот раздаточный материал.