

тема:

СДВГ — это не приговор: как принять диагноз и что сделать, чтобы помочь ребёнку

новость:

Стабильный и компетентный взрослый — лучшая опора. Рассказываем, как им стать

Ребёнку с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) необходима поддержка родителей. Но мама и папа, не будучи профильными специалистами, зачастую теряются из-за такого диагноза. Как принять ситуацию, что сделать, чтобы помочь ребёнку, и как живут взрослые люди с СДВГ, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с экспертами.

Как принять диагноз ребёнка

Любому родителю тяжело слышать, что его ребёнок болен, но каждый переживает это по-своему. Так, одни начинают отрицать диагноз СДВГ, другие — винить себя в том, что не справились с родительскими обязанностями, третьи — паниковать.

Обрести внутреннюю стабильность родителям помогут следующие шаги:

Признайте наличие проблемы

В противном случае можно не только не помочь ребёнку, но даже усугубить ситуацию. «СДВГ не пройдет самостоятельно, ребёнок его не перерастёт и по мере его взросления легче не будет — это самое большое заблуждение. Это диагноз, с которым комплексно работают психиатры, неврологи, нейропсихологи и психологи. Нужна серьёзная и объёмная работа специалистов, семьи и близкого социального окружения ребёнка», — говорит клинический психолог, руководитель центра нейродинамической гимнастики и сенсорной интеграции «Нейроцентр» Надия Агуева.

Осознайте, что винить некого

СДВГ — это генетически обусловленное расстройство нейроразвития, оно либо передаётся по наследству, либо обусловлено мутациями. Никто не виноват в таком диагнозе, и его никак нельзя предотвратить.

Больше того — психиатр, сотрудник клиники «МедАспект» и «Клиника Щербатовой» Иван Кузьменков отмечает, что от СДВГ невозможно избавиться, однако медикаментозное лечение, психокоррекционные занятия и когнитивно-поведенческая терапия помогают облегчить жизнь и социализацию ребёнка.

Займитесь самообразованием

Предупреждён — значит вооружён. Попросите специалистов объяснить, как конкретно будут лечить вашего малыша, проконсультируйтесь, что нужно будет делать с ним дома, поговорите с родителями таких же детей в соцсетях, изучите истории успеха известных людей с СДВГ.

Важно помнить — СДВГ не приговор. Так, 23-кратный олимпийский чемпион и 26-кратный чемпион мира по плаванию Майкл Фелпс в своей книге «Под поверхностью» рассказал, что столкнулся из-за заболевания с рядом сложностей, был трудным ребёнком, однако это не помешало ему достичь триумфа. Из более близких к жизни примеров — тестировщик программного обеспечения Роман Савин не только стал преуспевающим специалистом, но и написал ряд книг — как на профессиональные темы, так и об СДВГ, которому подвержен сам.

Как помочь ребёнку с СДВГ

Иван Кузьменков отмечает, что лечение ребёнка — это не только походы по врачам и посещение коррекционных занятий с психиатрами, нейропсихологами, педиатрами и неврологами, это также большой труд родителей.

Мамам и папам ребёнка с СДВГ важно:

Заботиться о себе

Быть родителем ребёнка с СДВГ трудно: педагоги требуют успеваемости, семьи сверстников — чтобы он не мешал их детям заниматься и был удобным и послушным, сам ребёнок — круглосуточного внимания.

«Чтобы у родителей были силы справиться и пройти трудный путь лечения ребёнка, им необходимо следить за своим ментальным здоровьем, уделять внимание хобби, спорту, хорошо высыпаться и сбалансировано питаться», — говорит Иван Кузьменков.

Поддерживать благополучную обстановку вокруг ребёнка

Ребёнку с СДВГ необходим стабильный и спокойный эмоциональный фон, поэтому важно:

уделять ему качественное внимание (разговаривать с ним, обсуждать его дела, мысли, эмоции, обнимать, целовать, гладить по голове, вовлекаться в его проблемы и переживания);

строить с ребёнком доверительные и искренние отношения;

проявлять последовательность в воспитании (например, если сказали «нет» и объяснили почему, то не менять решение, пояснять причинно-следственные связи, не менять заданные правила поведения день ото дня);

отмечать вслух и поощрять успехи и позитивные проявления ребёнка (поощрением может быть поцелуй, похвала, выражение благодарности — не усложняйте);

не допускать перевозбуждения и переутомления;

не запрещать чего-либо напрямую (он тут же захочет сделать наоборот), а объяснять ему ситуацию, отвлекать хитростью, давать возможность выбора;

не конфликтовать при ребёнке.

Не ругать и не наказывать ребёнка за то, как он себя проявляет

«Ему необходима поддержка и понимание, поэтому вам, как родителю, ни в коем случае нельзя ругать ребенка за его рассеянность и активность. Он не просто не хочет сидеть на месте, решать задачки, выполнять упражнения, он физически не может это сделать в силу его особенностей. Вам необходимо набраться терпения

и оставаться в здравом уме, чтобы его лечение прошло максимально эффективно», — поясняет Иван Кузьменков.

Обсуждать с педагогами особые образовательные потребности ребёнка

Воспитателям и учителям, у которых нет образования в области коррекционной педагогики, бывает сложно не только распознать диагноз, но и обучать ребёнка с СДВГ. Поэтому, во-первых, нужно поставить их в известность о том, что существует проблема, во-вторых — рассказать о том, как обращаться с таким ребёнком.

Как минимум педагогу стоит знать, что:

нельзя ругать ребёнка за неусидчивость и невнимательность, лучше преднамеренно проводить раз в 10-15 минут пальчиковую гимнастику, разминку или отправлять его намочить тряпку для доски;

лучше посадить такого ребёнка поближе к себе и помогать ему контролировать распределение времени на те или иные задачи, следование тем или иным инструкциям и пр.;

важно разбивать большие задания и руководства к действию на маленькие шаги и цели, чтобы ребёнок не переутомлялся и проявлял сосредоточенность в меру своих возможностей.

Заниматься с ребёнком дома

Специалисты, скорее всего, предложат подходящие ребёнку упражнения для домашних занятий. Ни в коем случае не нужно ими пренебрегать.

«Нейропсихологические упражнения помогают уменьшить проявления СДВГ, с их помощью можно обучить ребёнка контролю над своим вниманием и поведением. Для каждого возраста они свои, важно, чтобы интерес сохранялся на всем протяжении занятия, поэтому нужно проводить их по 20-30 минут и чередовать подвижные и статичные упражнения. Детей обязательно следует хвалить после успешного выполнения заданий», — поясняет Иван Кузьменков.

Как живут взрослые люди с СДВГ

Один из распространённых страхов родителей связан с тем, что ребёнок с СДВГ не сможет получить образование, построить хорошую карьеру или трудоустроиться таким образом, чтобы диагноз ему не мешал зарабатывать на жизнь.

Отчасти этот страх обоснован. Надия Агуева отмечает, что взрослые люди с СДВГ нередко не уверены в себе, беспокойны, боязливы, вечно недовольны собой. Они часто перебивают собеседников, что мешает эффективной деловой коммуникации. Им сложно концентрироваться на одной и той же задаче, они часто перескакивают с одного дела на другое, откладывают новые или сложные задачи на потом. При этом работа — это не детский сад и не школа, там нужно показывать хорошие результаты в конкретные сроки, иначе пострадает производство, бизнес, клиенты, коллеги.

Однако это не значит, что на будущем ребёнка нужно ставить крест. Во-первых, своевременная коррекция поведения под присмотром профессионалов так или иначе даст свои плоды и поможет ребёнку адаптироваться к жизни и к социуму. Во-вторых, можно использовать его «минусы» как преимущества.

Так, Роман Савин в книге «СДВГ Лайф или Записки из непоседского дома» [1] рассказывает о том, что для реализации в карьере таким, как он, необходимо:

Найти своё истинное увлечение / дело по душе

«Если непоседа находит себя в плане специальности и/или среды обитания, гиперфокус, интуиция и оригинальное мышление несут его по жизни к успеху, процветанию и покою в сердце», — пишет Савин, советуя родителям предоставить ребёнку широкий выбор кружков и хобби, в которых он сможет себя попробовать.

Выбрать вид деятельности, где можно быть успешным с симптомами СДВГ

Савин отмечает, что людям с СДВГ лучше всего подойдёт работа, которая предполагает:

независимость;

возможность делать несколько дел одновременно;

возможность самому выбирать очерёдность задач, а также время начала и завершения их выполнения;

творческий подход;

наличие интуиции.

В числе подходящих профессий он называет, например, дизайнера, фотографа, PR-специалиста, журналиста, врача скорой помощи, бизнесмена, специалиста по кризисным ситуациям.