



Regionaalhaigla

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Информация для родителей



Каждому ребенку иногда тяжело не елозить или сконцентрировать свое внимание, спокойно сидя на месте. Однако у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) такие трудности постоянны, и часто это усложняет их жизнь в школе и дома. СДВГ — это расстройство, ввиду которого ребенку всегда тяжело справиться с предъявляемыми к нему соответствующими возрасту требованиями. Для этих детей каждый день может быть скоплением стремительно сменяющиеся картинок, мыслей и звуков. Им могут очень быстро надоесть начатые дела, они могут постоянно вертеться и елозить туда-сюда. Им может быть крайне сложно привести в порядок свои мысли или ждать своей очереди. Их поведение может быть беспокойным как в классе, так и среди друзей или в кругу семьи. Иногда проблема может быть не в поведении ребенка, а в сложностях с концентрацией и вниманием — ребенок может быть рассеянным и отрешенным, учеба в таком случае требует очень много времени.

Причин возникновения СДВГ много, и они были тщательно изучены, однако ясности и однозначного ответа все еще нет. Речь идет о нейробиологическом расстройстве, которое формируется в результате взаимодействия генетических, биологических и психосоциальных факторов. Исследования показали, что мозг детей с СДВГ может функционировать не так, как у других детей. Нарушен химический баланс в тех частях мозга, которые отвечают за регуляцию внимания и физическую чрезмерную активность. Прежде всего нарушены регуляция готовности, рабочая память, контроль реагирования на стимулы и планирование действий.



СДВГ имеет высокую наследственность и чаще возникает в пределах семьи. Поэтому гены играют свою роль — у многих родителей детей с СДВГ точно так же могут возникать симптомы расстройства.

Несмотря на распространенные мифы, СДВГ не вызывают:

- неправильно воспитание;
- проблемы в семье;
- плохие учителя;
- неэффективное обучение;
- чрезмерный просмотр телевизора;
- рафинированный сахар;
- пищевые аллергии.

У детей с СДВГ часто возникают и другие нарушения психики, например проблемы в учебе, расстройства поведения, нарушения настроения и тревожные расстройства, тик и злоупотребление психоактивными веществами. С возрастом у детей с СДВГ есть большая предрасположенность к употреблению алкоголя или наркотиков, часто они совсем в раннем возрасте начинают курить и имеют вдвое больше шансов стать зависимыми от никотина.

Родители детей с СДВГ напрямую сталкиваются со своеобразными трудностями, однако, конечно, воспитанию такого ребенка сопутствуют и особые радости. Дети с СДВГ могут быть удивительно творческими, общительными и иметь живое воображение. Если вызванное СДВГ поведение может иногда скрывать их таланты, они могут остаться незамеченными, и именно на родителей ложится сложная задача направить скорость действий своего ребенка таким образом, чтобы помочь ему развить его лучшие стороны. В то же время родителю важно заботиться и о себе и избегать переутомления.

Родитель лучше всего знает своего ребенка и проводит с ним больше времени, чем другие, поэтому самую важную роль в преодолении трудностей ввиду расстройства играет родитель. Родитель может экспериментировать и оценивать, какие составленные планы лечения лучше всего работают для его ребенка.

Подготовьтесь. В знаниях кроется сила. Ознакомьтесь с написанными о синдроме материалами, чтобы понять, как и почему СДВГ влияет на ребенка дома, в школе и в социальных ситуациях, и как это влияет на всю семью.

Типы СДВГ

Тип СДВГ с преобладанием нарушений внимания — на первом плане затруднение сосредоточения внимания и концентрации:

- трудно сосредоточиться на чем-то одном;
- часто ему быстро все надоедает;
- трудно организовать и завершать задачи;
- склонность забывать;
- склонность делать ошибки по небрежности.

Гиперактивно-импульсивный тип СДВГ — на первом плане симптомы гиперактивности и/или импульсивности. Гиперактивный ребенок может:

- постоянно куда-то мчаться;
- часто ерзать и вертеться;
- постоянно бежать и на что-то залезать, падать;
- постоянно говорить;
- постоянно пытаться делать сразу несколько дел.

Импульсивный ребенок может:

- не думать перед тем, как действовать;
- говорить или выкрикивать неуместные замечания;
- хватать себе вещи других детей и попадать в конфликты;
- при ожидании своей очереди становиться нетерпимым.

Смешанный, или комбинированный тип СДВГ— проявляются все симптомы вместе, ребенок невнимателен и гиперактивен и/или импульсивен.

Симптомы расстройства, проявляющиеся у девочек и мальчиков, могут быть разными. У девочек чаще возникают проблемы с вниманием, у мальчиков — комбинированный СДВГ.

Особенности СДВГ у девочек

Возникающий чаще у девочек дефицит внимания в основном вызывает трудности при учебе в школе. Девочки с СДВГ не настолько мятежны, упрямы и непослушны, как мальчики. Поскольку у девочек расстройства поведения

обычно не выражены таким образом, то их симптомы СДВГ могут долгое время оставаться незамеченными.

У девочек с СДВГ могут быть:

- непрерывная болтовня, словесное выражение нетерпения и неусидчивости, вмешательство в речь учителя и прерывание высказыванием не относящихся к делу вещей;
- сложность в установлении дружеских отношений, поскольку они слишком настойчивы и командуют;
- трудность сосредоточить внимание, поэтому на уроке не могут слушать, сосредоточиться и запомнить данные учителем распоряжения из нескольких частей;
- небрежность и беспорядок при хранении вещей, поэтому на уроке нужные вещи часто потеряны;
- незавершенная работа — хотя дома ребенок занимался, в школе он часто не может вовремя закончить упражнение или контрольную работу на заданную тему;
- чрезмерная эмоциональная чувствительность, легкое возникновение обиды и частые слезы, поскольку из-за импульсивности не могут контролировать свои чувства.

Диагностирование СДВГ

СДВГ диагностирует команда медиков детской психиатрии, куда входят детский психиатр, клинический психолог и при необходимости специальный педагог-логопед. В результате обследований выясняется, есть ли у ребенка СДВГ и нужно ли ему лечение.

При обращении на прием к детскому психиатру разумно взять с собой характеристику поведения ребенка из детского сада или школы, это может дать необходимую информацию о проблемах в детском коллективе.

Для диагностирования оценивают поведение ребенка в разных ситуациях и смотрят на его развитие. В новой ситуации дети часто становятся тихими и пассивными, поэтому характерное для СДВГ поведение может и не проявиться в кабинете у врача на первом приеме. Поэтому врач должен тщательно изучить ребенка, его развитие до сегодняшнего дня, поведение и способы преодоления трудностей в семье и школе. Поскольку СДВГ часто является семейным заболеванием, для диагностирования нарушения может помочь изучение семейного анамнеза.

Психиатр может дать вам или учителю разные тесты для заполнения, которые могут помочь оценить, как справляется и учится ребенок. Для оценки умственных способностей, трудностей в учебе, трудностей со сосредоточиванием внимания и темпа работы ребенка могут использоваться разные психологические тесты. Проходят беседы с родителями, ребенком и при необходимости с учителем, чтобы установить, как ребенок ведет себя в разных ситуациях и как родители и учителя занимаются с ребенком.

Лечение СДВГ

Для СДВГ нет быстрого лечения, но есть способы для успешного контроля его симптомов. План лечения ребенка должен соответствовать конкретным потребностям и может включать лекарства, коррекцию поведения и консультацию, т. е. психосоциальное лечение.

Наиболее эффективным план лечения будет тогда, когда в нем будут комбинированы оба компонента. Поскольку лечение СДВГ длительное, то необходимо тесное сотрудничество с родителями и другими напрямую контактирующими с ребенком взрослыми, напр., членами семьи, врачами, воспитателями, учителями и тренерами.

Необходимость в лекарствах оценивает детский психиатр, лечение начинают в том случае, если симптомы СДВГ ярко выражены и самостоятельность ребенка в повседневной жизни нарушена. Лекарства от СДВГ не способны вылечить синдром, однако они могут смягчить симптомы, чтобы ребенок смог лучше справляться дома, в школе и в общении с другими.

В специфическом для СДВГ лечении используют две группы лекарств с разными механизмами воздействия:

- **стимуляторы центральной нервной системы (метилфенидат непродолжительного и длительного действия);**
- **атомоксетин, селективный ингибитор обратного захвата норадреналина.**

Подробную информацию о препаратах, их времени действия и побочных эффектах можно получить у детского психиатра.

В связи с ростом ребенка и повышением его веса при необходимости приходится корректировать дозу препарата.

Стимуляторы центральной нервной системы

Чаще всего для лечения детей с СДВГ назначают стимуляторы, которые стабилизируют баланс химических веществ в мозге и стимулируют определенные области мозга работать так, чтобы ребенок мог лучше сосредотачиваться и

контролировать физическое беспокойство и импульсивность. Под воздействием стимуляторов:

- уменьшается гиперактивность;
- улучшается концентрация внимания;
- уменьшается импульсивность;
- уменьшается физическая и вербальная агрессивность;
- улучшаются успехи в учебе;
- улучшаются отношения со сверстниками, учителями и родителями.

Потребность каждого ребенка в лекарствах разная, дети реагируют на препараты по-разному. Некоторым детям для контроля симптомов требуются большие дозы, чем другим. Некоторым детям лекарство требуется только перед определенными светскими мероприятиями или событиями. Большинство детей должны принимать лекарства регулярно.

Как и у всех препаратов, у используемых для лечения СДВГ стимуляторов есть ряд побочных эффектов, большинство из которых носят легкий характер и со временем проходят.

Относительно использования стимуляторов действуют особые ограничения, поскольку ими могут злоупотреблять, что вызывает зависимость. Стимуляторы не вызывают зависимости, если их используют, следуя инструкциям. Исследования показали, что правильное лечение СДВГ может снизить риск злоупотребления веществами, вызывающими зависимость.

В любом случае стимуляторы нельзя давать людям, у которых раньше была зависимость от препаратов, наркотиков или алкоголя. Стимуляторы может принимать только тот ребенок, которому их выписал врач.

Селективный ингибитор обратного захвата норадреналина, атомоксетин

Атомоксетин действует в тех отделах мозга, которые влияют на внимание и сосредоточенность. В результате лечения улучшается внимание, снижается гиперактивность и импульсивность. Лекарство действует 24 часа, обычно его принимают один раз в день.

Обычно атомоксетин хорошо переносится, редко могут возникать побочные эффекты.

Другие лекарства

Если у ребенка помимо СДВГ есть еще сопутствующие нарушения психики, например, тревожные расстройства и нарушения настроения, то врач может

выписать и другие лекарства, напр. антидепрессанты. Антидепрессанты влияют на химию мозга и прежде всего улучшают настроение — ребенок более спокойный и веселый, и уже не так раздражителен, зол, беспокоен и озабочен. Стимуляторы и антидепрессанты можно принимать одновременно.

Консультация

Консультация может помочь ребенку и его родителям понять свои чувства и изменить поведение, она поможет справиться с ребенком с низкой самооценкой, тревожностью, депрессией и упрямством. Консультация помогает также родителям в семейных отношениях, поскольку при воспитании ребенка с СДВГ отношения могут ухудшиться. Консультантом является опытный специалист, прошедший обучение по СДВГ. Консультация может включать психотерапию, тренировки коммуникативных или родительских навыков.

Коррекция и улучшение поведения

Цель коррекции поведения заключается в постепенном изменении характерного для СДВГ поведения — уменьшить неподобающее поведение и добавить желаемое поведение, чтобы ребенку было легче справляться дома и в школе и его общение с друзьями и членами семьи улучшилось.

В общих чертах это основано на премировании положительного поведения и применении определенных последствий при негативном поведении, чтобы укоренить желаемое поведение.

Для изменения поведения необходимо постоянно заниматься ребенком. С помощью корректирующих поведение техник вместе с ребенком можно определить нежелательное поведение и заменить его на более позитивное. Обучение таким навыкам важно для ребенка с СДВГ, поскольку расстройство длительное, и, чтобы удовлетворительно справляться по жизни, эти навыки понадобятся ему и в зрелом возрасте.

Шесть шагов для создания эффективной премиальной системы

1. Решите, какое положительное поведение вы хотите внедрить. Вместе с ребенком и его учителями определите от 3 до 5 желаемых способов поведения, напр. поднятие руки в классе или выполнение небольших работ по хозяйству.

2. Определите премии, которые даются за положительное поведение. Они должны учитывать интересы ребенка, напр., если ребенку нравятся фильмы, то каждый раз за хорошее поведение давайте ему фишку и предварительно договоритесь, что при сборе определенного количества фишек он может выбрать какой-нибудь фильм для просмотра.
3. Обозначьте последствия отрицательного поведения. Выбранное последствие должно соответствовать серьезности поведения — небольшие нарушения не должны приводить к серьезным последствиям, напр., он должен возвращать заработанную фишку или запретите ему смотреть телевизор какое-то время.
4. Установите четкие и последовательные правила, поместите их на видном месте. Используйте эти правила, чтобы объяснить ребенку, какое поведение требуется для получения премии, и какие последствия имеет другое поведение.
5. Премируйте хорошее поведение быстро и часто. Внимательно следите за своим ребенком, чтобы вы могли как можно чаще премировать его за хорошее поведение.
6. Будьте последовательны при применении последствий. Если ребенок нарушает установленные правила, один раз спокойно предупредите его. Если непозволительное поведение продолжается, незамедлительно примените обещанное последствие.

Прочие домашние средства

- Создайте уголок для размышлений — выделите дома тихий уголок, где ребенок может побыть отдельно от других членов семьи. Если ребенок ведет себя неподобающе, отправьте его в уголок для размышлений. Рекомендуемое время — 1–2 минуты на каждый год жизни ребенка.
- Следуйте рутине — поскольку для ребенка с СДВГ изменения даются с трудом, то организуйте прием пищи, лекарств и отход ко сну каждый день в одно и то же время. Если приближается особое событие, отметьте его в календаре и перед событием поговорите об этом с ребенком несколько раз.
- Выделяйте время, чтобы побыть с ребенком — каждый день выделяйте немного времени, чтобы побыть с ребенком, чтобы другие члены семьи вам не мешали. Положительное внимание, будь это небольшая прогулка или просто беседа, показывает ребенку, что его ценят.



В детском саду и школе

Для улучшения способности ребенка справляться с трудностями учителям и воспитателям необходимо предоставить адекватную информацию о СДВГ. Это поможет им лучше понять поведение ребенка и помочь ему.

В детском коллективе у ребенка с СДВГ часто возникают трудности с адаптацией в связи с недостаточными коммуникативными навыками и его особенностями. Трудности в адаптации смягчает эффективное сотрудничество родителей и детского коллектива, общие правила воспитания ребенка и присмотра за ним.

У ребенка с СДВГ возникают трудности, когда ему нужно включиться в игру, ждать своей очереди и делиться игрушками. Он постоянно переходит с одного действия на другое. Его цели неожиданно и быстро сменяются, он не может самостоятельно найти для себя дело. Иногда по этой причине детей с СДВГ отталкивают товарищи. Ребенку с СДВГ для адаптации необходимо больше времени, эмоциональной поддержки, а также советов от воспитателей, как включиться в игру других детей и найти себе друзей. Поиск какого-то приятного и посильного дела может помочь при адаптации.

Ребенка с СДВГ нужно много хвалить и поощрять, а также объяснять ему причины возникших трудностей в общении. Воспитатель должен давать родителю не только отрицательные отзывы о ребенке, но также подчерки-

вать положительное поведение и освоенные навыки ребенка.

В обучении ребенка с СДВГ есть четкие принципы и правила, которые нужно учитывать. Если симптомы СДВГ ярко выражены, ребенок не справляется с учебой в условиях класса, то среду обучения нужно адаптировать под потребности ребенка. В таком случае необходимо составить индивидуальную учебную программу, учитывающую способности и особенности психической деятельности ребенка, ходатайствовать о помощнике учителя для класса или обучать ребенка в классе с меньшим количеством учеников. Помощник учителя помогает ребенку придерживаться своих задач в условиях класса, при необходимости повторяет ребенку данные учителем инструкции и помогает корректировать поведение ребенка. Помощник учителя смог бы следить за поведением ребенка с СДВГ и на переменах, а также предотвращать неподходящее поведение.

Для того, чтобы ребенок мог лучше справляться в школе, рекомендуется использовать поведенческую терапию исходя из ситуаций, вызывающих больше всего проблем у конкретного ребенка. Для тренировки подходящего поведения ребенок может получить помощь от опорной системы школы: от психолога, социального педагога и социального работника.

Рекомендации для специальных условий:

- ребенка сажают в тихое место, где мало кто может помешать, предпочтительно на первую парту рядом с учителем для постоянного поддержания зрительного контакта;
- соседом по парте может быть спокойный ученик, который станет положительным примером;
- для ребенка есть отдельная часть помещения, где он может спокойно передвигаться, чтобы избавиться от лишней энергии;
- в течение урока проводятся короткие паузы для физической деятельности, напр. вытирают доску и т. п.;
- ребенку предоставляются простой короткий план урока и вспомогательные заметки;
- большие задания делят на небольшие части, чтобы ребенок видел конец и результат работы;
- вместе с устными руководствами используются и письменные;
- для предоставления инструкций используются разные сенсорные каналы, напр. возможности, охватывающие зрение, слух, осязание и обоняние;
- ребенку дается дополнительное время на понимание задач и их решение;

- используются индивидуальные сигналы для ребенка, чтобы он не отвлекался от работы или задания;
- ребенка подготавливают к изменениям в рутине, например к поездке или переходу от одной деятельности к другой;
- за желаемое поведение и достижения предоставляется непосредственная обратная связь и ребенка премируют;
- следят за тем, чтобы домашние задания были понятными, записаны в дневник и у ребенка был весь необходимый материал;
- важны регулярные встречи учителя и родителя и их сотрудничество.



Особые потребности подростка

В подростковом возрасте дети проходят через огромные физические, психические и эмоциональные изменения. Они напрямую сталкиваются с типичными проблемами подростка — давлением сверстников, проблемами с идентичностью и сексуальностью, а также желанием стать самостоятельным. Ребенок-подросток является вызовом для каждого родителя.

Подростки с СДВГ часто менее зрелые, чем их сверстники, поэтому эти годы могут быть для них особенно тяжелыми. Некоторые методы, которыми вы контролировали раньше поведение ребенка, могут по-прежнему работать, но по мере того, как подросток учится думать самостоятельно, часть из них могут утратить свою эффективность, и вам придется немного адаптировать эти методы.

- Установите четкие правила. Подростка нельзя принуждать угрозами. Составьте короткий список правил и поместите его на видном месте.
- Привлекайте подростка к составлению правил. Подросток будет охотнее следовать домашним правилам, если он сможет сам участвовать в их составлении.
- Будьте последовательны и единодушны. Правила работают, только если вся семья и учителя ребенка поддерживают друг друга в соблюдении правил. Если правила соблюдает только один родитель, то ребенок найдет того человека, который уступит.
- Следите за своим ребенком и будьте в курсе, где он находится и чем занят. Следите, как ребенок выполняет свои задачи. Поддерживайте постоянный контакт со школой.
- Продолжайте систему премирования и последствий. Вероятно, премии и последствия придется чуть изменить, но система может по-прежнему работать.

По мере того, как дети достигают подросткового возраста, меняются и требования в школе — они постоянно прибавляются, и, чтобы лучше справляться с ними, нужны умелая организация деятельности и эффективные привычки в обучении. Новые требования могут усилить невнимательность, неорганизованность и беспокойство подростка. Особый распорядок в школе, который помогал ему в детстве, может уже не работать так хорошо, но он может самостоятельно научиться тому, как лучше справляться в школе.

Советы по преодолению трудностей в школе для подростка:

- Создай свою рутину и следуй ей. Каждый день готовься к школе одинаково и в одно и то же время.
- Составь для себя расписание дня или напиши список того, чего ты хочешь достичь в этот день, добавь туда также встречи и домашние обязанности. Всегда носи список с собой и вычеркивай выполненные дела из списка.
- Используй стикеры. Наклей стикеры туда, где ты их точно заметишь: на шкафчик в школе, на зеркале в ванной или дверцу холодильника.
- В учебе проверяй, понял ли ты задачу правильно. При необходимости попроси после уроков учителя повторить задания или записать их.
- Разбивай крупные задачи на небольшие части.
- Назначь для каждой части срок. Премируй себя после выполнения каждой части.

Советы для повышения самооценки ребенка

У многих детей и подростков с СДВГ низкая самооценка, поскольку он чувствует, что плохо справляется как дома, так и в школе, также на его чувство собственного достоинства влияет критика, которая часто сопутствует синдрому. Помогите ребенку быть более уверенным в себе.

- Начните с изменений своего мнения. Перед тем, как ребенок сможет изменить свое представление о себе, важные в жизни ребенка взрослые должны изменить то, как они видят ребенка. Различайте ребенка и его поведение, ребенка и его синдром.
- Следите за своими реакциями. Эмоциональные реакции, такие как обвинение и злость, отступают, если остановиться, посмотреть, послушать и только потом ответить. Другими словами — считайте до десяти!
- Замечайте хорошее поведение ребенка и награждайте его. Обращайте на ребенка положительное внимание, хвалите и поощряйте его. Редко используйте наказание и никогда не осмеивайте ребенка.
- Развивайте у ребенка чувство компетентности, ответственности и собственной необходимости.
- Определите сильные и слабые стороны ребенка. Следите, чтобы ожидания к ребенку были реалистичными.
- Подчеркивайте сильные стороны ребенка, находите возможности для их применения. Планируйте ситуации осторожно, чтобы ребенок мог достичь успеха.
- Давайте ребенку особые задания, напр. кормление домашнего питомца, стрижку газона, украшение дома и т. п.
- Предлагайте ребенку разные интересы и помогайте ему их развивать, напр. помогите начать что-то коллекционировать, ходите по музеям и т. п.
- Направьте ребенка в какой-нибудь кружок по интересам. Для нахождения самого подходящего занятия в начале нужно попробовать разные возможности.
- Поощряйте ребенка участвовать в разных мероприятиях.
- Играйте с ребенком, позволяйте ребенку выбирать игры и занятия, если возможно, незаметно дайте ему выиграть.

Советы для поиска друзей

Общение для ребенка с СДВГ — это непросто. Обычно синдрому сопутствуют настойчивость, нетерпеливость, вербальная и физическая агрессивность, которые могут напугать и рассердить сверстников. Хотя за ребенком невозможно следить во всех социальных ситуациях, вы можете помочь ему улучшить его коммуникативные навыки.

- Будьте ребенку примером. Дети учатся, наблюдая за взрослыми, поэтому важно, чтобы вся семья вела себя так, как хотят, чтобы вел себя ребенок — делитесь, ждите своей очереди, будьте вежливыми. Старайтесь избегать криков, ругани и прочего негативного поведения.
- Направляйте ребенка общаться с другим ребенком, который был бы для него положительным примером. Ребенок, который по характеру общителен, может повлиять и на поведение вашего ребенка. Избегайте тех детей, которые слишком агрессивны или не умеют общаться.
- Поощряйте ребенка приглашать к себе в гости других детей. У ребенка с СДВГ могут быть трудности при общении в большей группе, поэтому он мог бы пригласить к себе в гости кого-то из одноклассников. Организуйте для них занятия, за которыми вы можете следить, например, поделки или настольные игры. Если дети предпочитают компьютерные или видеоигры, то старайтесь этого избежать — такие игры не развивают коммуникативных навыков.
- Следите за поведением своего ребенка в качестве товарища по игре. Сразу вмешайтесь, если заметите, что действия становятся неконтролируемыми и шумными, а дети возбуждены или раздражены. Постарайтесь успокоить их, предложите перекус или занятия поспокойнее.
- Хвалите за хорошее поведение. Если вы можете наблюдать за своим ребенком в социальной ситуации, то время от времени зовите его к себе, чтобы обсудить его поведение. Повторите, какое поведение желательно, и приведите примеры, когда он вел себя соответствующим образом, премируйте такое поведение.

Советы для преодоления трудностей на школьных каникулах и в отпуске

Для детей и подростков с СДВГ подходит установленный порядок и рутина. Школьные каникулы и праздники могут нарушить эту рутину и вызвать возбуждение и стресс, поэтому ребенок может потерять самообладание и потревожить всю семью. Чтобы справиться с этими периодами, предварительно нужно продумать все действия и помочь ребенку адаптироваться к изменениям.

- Следуйте обычному режиму сна, приема пищи и лекарств. Следите, чтобы ребенок достаточно отдыхал.
- Предварительно скажите ребенку, что будет происходить, чтобы он успел к этому подготовиться.
- Следите за тем, проявляется ли тревожное поведение. Если ребенок слишком разошелся, то переключите его внимание паузой, перекусом, каким-то делом или временем для размышления.
- Дайте ребенку особые задания, чтобы он смог участвовать в чем-то важном.
- Найдите возможность, как ребенок может избавиться от лишней энергии, напр. покатайтесь на велосипеде, остановитесь при поездке на автомобиле и пройдитесь немного пешком и т. д.
- Отправляясь в гости, проведите предварительную работу и объясните уже заранее поведение своего ребенка, чтобы хозяева поняли его расстройство и могли это учитывать.

СДВГ и семейные отношения

СДВГ влияет не только на ребенка, которому был поставлен диагноз. Симптомы могут нарушить жизнь всей семьи, вызвать недовольство и напряжение.

Для родителей попытки дисциплинировать бесконтрольно активного ребенка, который не слушается и капризен, могут вызвать стресс. Родителям часто приходится испытывать на себе негативное отношение окружающих как по отношению к ребенку, так к его воспитанию. В такой ситуации можно забыть о главном — ребенок ведет себя так ненамеренно. Загнанный в угол и беспомощный родитель может прибегнуть к неэффективным методам воспитания — начинает кричать, бить и жестко высказываться. Это вряд ли поможет контролировать ребенка, но может вызвать у ребенка, самого родителя и членов семьи чувство вины и тяжесть на душе.

Для других детей в семье совместная жизнь с сестрой или братом с диагнозом

СДВГ может стать серьезным испытанием и вызывать конфликты. Ребенок с СДВГ может толкать других и отбирать их вещи, из-за их неспособности довести до конца работы по дому большая ответственность может возлагаться на других детей. Другие дети семьи могут начать противиться, у них возникает чувство неприязни и брошенности, поскольку большая часть времени и энергии родителей уходит на ребенка с СДВГ. Попробуйте выделить отдельное время и на других детей, чтобы побыть и позаниматься с ними.

Ребенок с СДВГ требует много сил и внимания родителей, и может случиться, что у родителей больше не остается времени и сил на поддержку друг друга и близость в отношениях. Чтобы отношения не начали портиться и дело не дошло до развода, при появлении признаков нужно своевременно обратиться за помощью на семейную консультацию.

При проблемах в семейных отношениях может помочь:

- психолог или семейный терапевт, которые проводят консультации;
- группа поддержки родителей, где люди с такими же проблемами выслушивают проблемы друг друга и дают советы;
- курсы родительских навыков, где обучают техникам, чтобы справиться с поведением своего ребенка.

Советы родителям, как заботиться и о себе

Поскольку на заботу о ребенке с особыми потребностями уходит много времени, родители часто не обращают внимания на свои собственные чувства. Нередко ребенок с СДВГ вводит родителей в фрустрацию, в итоге они могут выместить это на семью, друзей или учителей, что только усугубит возможный стресс.

Очень важно найти для себя время. Уделять себе время в стремительном ритме жизни не эгоистично, а жизненно необходимо. Если не делать этого, то можно физически и эмоционально истощить себя, в результате чего справиться со стрессами повседневной жизни будет еще сложнее. Учитесь признавать, что у вас есть право на приятные вещи для себя и расслабление. Относитесь к себе и своим потребностям с такой же любовью и вниманием, как и к своему ребенку.

- Присоединитесь к какой-нибудь группе по интересам, вернитесь к своему старому увлечению или найдите новое. Местная группа по интересам может дать приятную возможность заниматься хобби и встретиться с людьми, которые имеют с вами общие интересы.

- Восстановление отношений. Если все свободное время уходит на ребенка с особыми потребностями, можно легко потерять друзей. Выделите время, чтобы отыскать старых друзей или обрести новых.
- Разделение родительских обязанностей. Если большинство родительских обязанностей ложится на плечи одного родителя, то вы должны поговорить со своим супругом/супругой или партнером о разделении нагрузки. Например, можно договориться, что каждый второй рабочий день или каждый второй вечер за ребенка полностью отвечает один родитель, давая другому возможность отдохнуть.
- Поупражняйтесь в расслаблении, постарайтесь снизить общий уровень стресса с помощью йоги или других техник расслабления.
- Регулярная тренировка. Ничто не помогает от стресса так, как регулярная тренировка. Кроме того, она помогает улучшить выносливость, чтобы лучше справиться с требованиями повседневной жизни. Если времени мало, то объедините тренировку с общением, например погуляйте с другом, выберите групповую тренировку или отправьтесь с друзьями в поход.

Использование времени

Если вы чувствуете, что в сутках недостаточно времени, чтобы как следует позаботиться о ребенке и найти время и для себя, то стоит пересмотреть, как вы используете свое время. Попробуйте какой-нибудь новый способ, чтобы изменить свое расписание и более эффективно использовать каждый день:

- поставьте себе разумные краткосрочные и долгосрочные цели;
- составляйте реалистичный план на каждый день, неделю и месяц;
- используйте расписание или список и следуйте ему;
- распределите время и задачи на части, установите приоритеты:
 - о нужно сделать сразу;
 - о важно, но может подождать;
 - о не так важно;
 - о трата времени.
Распределите свое время по этим категориям и старайтесь сократить или устранить последние две части;
- научитесь говорить нет, отказывать на приглашения и просьбы совершенно нормально.



Составила старший врач-психиатр психиатрической
поликлиники д-р Пирет Аавик в сотрудничестве с
детским психиатром д-р Керстин Кыйва.

Психиатрическая клиника (2022)

Северо-Эстонская региональная больница

Палдиское шоссе 52, 10614 Таллинн

www.regionaalhaigla.ee