

Рекомендации родителям: дети с дефицитом внимания и гиперактивностью

К сожалению, нет способа вылечить синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) раз и навсегда. Но от поведения родителей во многом зависит [развитие ребенка](#). Понимая, в чем проблема, они способны значительно облегчить ему жизнь. Поставив этот диагноз, я своей главной задачей считаю объяснить родителям, что происходит.

Самое эффективное, что можно сделать, чтобы облегчить жизнь ребенка с СДВГ, — выстроить для него систему внешнего контроля.

1. Детям с СДВГ сложно удерживать в голове большой объем информации. Это значит, что задачи для них следует **дробить на части**. Сделал одно — получи новое задание.
2. Известно, что у детей с СДВГ большие **проблемы с ощущением времени**. Они «близоруки к будущему». Если мы можем планировать свою деятельность и примерно представляем себе, к чему она приведет, то у детей с СДВГ «окно во времени» — десять минут максимум. Они живут исключительно этим моментом, они не представляют последствий. Поэтому, если в результате их действий происходит «что-то не то», это не их выбор, они этих последствий не хотели.
При этом такой ребенок остро нуждается в немедленной обратной связи от родителей. И в этом случае последствия ему нужны здесь и сейчас. С ним не сработает подход: «Если ты будешь в течение месяца следить за порядком в своей комнате, мы подарим тебе велосипед» или «Если ты сейчас же не сядешь за уроки, вечером вернется отец и тебя накажет». Вечер — это какое-то туманное будущее. Лучше говорить так: «Если ты прямо сейчас сделаешь вот это, то сможешь получить то-то и то-то сразу же». Таким детям очень трудно в школе. Они должны просидеть сорок минут не отвлекаясь и выполнить классную работу, а оценка появится только через два дня, когда учитель проверит тетради. В такой ситуации сложно сосредоточиться, потому что результат и награда — очень далеко.
3. С этими детьми хорошо работает **«очковая» или «жетонная» система**. За выполнение повседневных дел ребенок получает награды в виде очков или жетонов, которые потом обменивает на что-то. Так он постоянно видит результат своих действий, понимает, что его возможности с каждым разом и с каждым делом увеличиваются.
4. **Применение таймеров**. Они помогают детям, у которых есть проблемы с ощущением времени, отслеживать его. Можно использовать обычные песочные часы. Есть еще одна прекрасная вещь — часы, у которых на циферблат нанесен цветной круг, и вместе с проходящими минутами этот круг исчезает. По этим часам «вживую» можно увидеть, как уходит время. Ведь сам ребенок не чувствует, что оно заканчивается, и из-за этого откладывает дела.
5. **При посещении общественных мест**, например поликлиники, нужно заранее продумать, чем в течение часа или двух будет заниматься ребенок, особенно если мама будет занята. Запаситесь бумагой, фломастерами и игрушками. Нелишне будет взять в помощь родственника.
К сожалению, взрослые часто реагируют реактивно: поместили ребенка в ситуацию, в которой у него, скорее всего, начнутся проблемы, и потом начинают его ругать.
6. Принимать ли при СДВГ медикаментозные средства? Этот вопрос родители должны обсуждать со специалистом. Конечно, **применение лекарств** имеет свои плюсы и минусы, но в подавляющем большинстве случаев я очень советую хотя бы попробовать лечение, потому что эффект может оказаться значительным. Однако непременно уточняйте у врача, проходило ли назначаемое им лекарство клинические испытания на эффективность. К сожалению, подавляющее большинство назначаемых в нашей стране при СДВГ препаратов таких испытаний не проходили.

