



... für Eltern und
Angehörige
Russisch

Информация для Вас: Интересные факты о СДВГ для родителей и родственников

Вступление:

Из соображений лучшей читабельности одновременное использование гендерно-зависимых языковых форм не используется. Как правило, информация, относится к представителям всех полов, если явно не упоминается один пол.

Дорогие родители,

повседневная жизнь ребёнка с СДВГ часто становится тяжелым бременем для семьи. В частности, как родителям, Вам часто приходится отказываться от собственных потребностей: будь то споры с братьями и сестрами, проблемы в школе или в других сферах жизни – в любом случае родители должны найти решение проблемы.

Если одному из Ваших детей был поставлен диагноз СДВГ (Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности), Вам наверняка придется столкнуться с некоторыми трудностями, и каждый раз будут возникать новые вопросы.


В этой брошюре мы хотели бы поделиться с Вами идеями о том, как лучше справляться с повседневной жизнью, и предоставить информацию о СДВГ и школе. Мы также подготовили несколько рекомендаций, как проводить свободное время с ребёнком. Если Вам нужна дополнительная информация по теме СДВГ или материалы, специально написанные для детей, посмотрите весь ассортимент наших брошюр. Информация будет полезна. Дополнительную информацию можно найти на вебсайте www.takeda-adhs.de.



Содержание

Определение СДВГ	4
Информация о СДВГ	6
Повседневная жизнь с СДВГ	8
Повседневная школьная жизнь	14
Спорт и свободное время	28
Забота о себе	34

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СДВГ



Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – одно из самых распространённых психических заболеваний. Около 5% всех детей страдают от СДВГ. Примерно у двух третей пациентов, заболевших в детском или подростковом возрасте (от 49% до 66%), болезнь сохраняется в зрелом возрасте.



Симптомы СДВГ

Существует три основных симптома, связанных с СДВГ:

Невнимательность

Дети с СДВГ

- часто допускают ошибки по неосторожности или пропускают из виду детали,
- часто мечтают и не могут сосредоточить внимание,
- кажется, что не слушают, даже когда с ними разговаривают напрямую и/или
- очень забывчивы и поэтому часто неспособны к самоорганизации.

Гиперактивность

Гиперактивные дети

- часто ёрзают и усиленно двигаются, гримасничают,
- остоянно вскакивают, подпрыгивают или бегают, где бы они ни находились.

Импульсивность

Заболевшие дети и подростки импульсивно реагируют тем, что

- стремятся ответить до завершения постановки вопроса,
- не могут дождаться своей очереди,
- перебивают других или говорят одновременно.

На веб-сайте www.takeda-adhs.de представлена дополнительная информация о СДВГ, его диагностике и лечении.

Информация о СДВГ



Поговорите с ребёнком

Большинство детей хотят быть «нормальными», как и все другие дети. Страдающие от СДВГ часто чувствуют, что отличаются от других детей, еще до постановки диагноза, не имея возможности выразить это словами.

Диагноз: помощь или защита

Если чувство «отличия» подтверждается медицинским диагнозом, это может стать облегчением для родителей и ребёнка: диагноз помогает объяснить определённые чувства и поведение, а также возникающие проблемы. Иногда трудно быть уверенным в себе, особенно детям старшего возраста или молодым людям: диагноз рассматривается как определение «отличия» или даже «болезни».

Пояснение эксперта

С разрешения врача информацию о СДВГ и диагноз можно сообщить ребёнку, нейтральной третьей стороне (родственники, учителя) и подробно объяснить признаки СДВГ.

Родители как важная точка контакта

Вам необходимо обсудить с Вашим ребёнком его особенности в связи с заболеванием. Разговоры на данную тему нужно проводить с осторожностью. Важно соблюдать следующие условия:

- Выберите время и место, чтобы Вы могли поговорить с ребёнком спокойно, используя понятные слова и короткие формулировки.
- Выберите ничем не обременённую ситуацию: Спор накануне или тяжёлый день в школе не являются хорошими предпосылками для такого разговора.



Поговорите с братьями и сёстрами

«Как кошка и собака»

Время от времени братья и сёстры ссорятся - это нормально. Однако в семьях, где есть страдающие от СДВГ, это иногда вызывает беспокойство. Соперничество между братьями и сёстрами может усугубить напряжение в семье.

Конфликты между братьями и сёстрами

Братья и сёстры детей с СДВГ могут легко подумать, что всё внимание в семье отдаётся больному ребёнку: Распорядок дня, разговоры, правила - всё зависит от больного ребёнка. С другой стороны, у ребёнка с СДВГ часто возникают сложные отношения с братом или сестрой: Брат или сестра воспринимаются как главный пример и (в глазах ребёнка) реже нарываються на неприятности.

Открытый разговор о СДВГ

Для максимального снижения вероятности конфликта между братьями и сёстрами, важно, чтобы Вы также рассказали братьям и сёстрам о СДВГ.

- Дети поймут, что такое СДВГ, и осознают поведение своего брата или сестры на этом фоне.
- Вы являетесь образцом для подражания для своих детей: Если Вы осознаете особенности ребёнка с СДВГ то Вашим детям будет намного легче.

Дети постарше, особенно подростки в период полового созревания, не желают разговаривать со своими родителями на определённые темы. Принуждение к обсуждению часто не приводит к желаемому результату. Важно, чтобы ребёнок имел в окружении человека, с которым было бы можно поговорить. Возможно, есть родственник или знакомый, которому Вы и Ваш ребёнок доверяете.

A woman with blonde hair is smiling and styling a young child's hair. The child is looking into a mirror. In the foreground, another child is holding a wooden stick. The background has a white hexagonal pattern.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ С СДВГ

День под строгим контролем

Дети с СДВГ часто нуждаются в очень строгих правилах, и структурах для организации своего дня, даже если они уже старшего возраста. Одинаковый процесс и повторяющиеся ритуалы обеспечивают безопасность и облегчают планирование дня.

- Составьте план на день с фиксированным временем. В зависимости от возраста ребенка график можно сделать в письменном виде или с помощью картинок.
- Нехватку времени можно компенсировать с помощью будильника. Будильник будет звонить при завершении определённого периода дня, например, после 30 минут выполнения домашнего задания.



Утренние заботы

Для многих детей с СДВГ утренний подъем - особенно трудная фаза. Утром множество задач необходимо выполнить в короткие сроки, что может вызвать тревогу и растерянность.

График структурирует утро

График поможет сделать утро более структурированным. Учтите это:

- Что необходимо сделать?
- Сколько времени нужно Вашему ребенку утром, чтобы собраться?
- Сколько времени необходимо в целом?

Основываясь на этом, теперь можно составить утренний график, в котором будет указано время подъема, какое действие нужно выполнить и когда. Повесьте график на хорошо видимом месте, тогда ребёнок сможет проверить, успевает ли он собраться.

Каждое утро одни и те же действия

Фиксированный график поможет только при строгом соблюдении. Если каждое утро совершать одни и те же действия, в лучшем случае это входит в привычку. Уложиться в установленное время будет непросто. Следовательно: установите четко сформулированные правила и последствия в случае несоблюдения договорённостей.



Вечерний распорядок

Большинство детей предпочитают не ложиться спать вечером, а остаться со взрослыми. У детей с СДВГ это «нормальное» неприятие может стать серьёзной проблемой. Многим детям трудно ложиться отдыхать и засыпать.

Создание стимулов

Возможно, ребёнку поможет, если Вы будете ассоциировать какое-либо положительное действие с «отходом ко сну». Проведите вечерний ритуал, который нравится Вашему ребёнку, например, прочтите сказку на ночь, пообнимайтесь или придумайте что-то подобное.

Слишком громко или слишком тихо

Одним детям не нравится шум в вечернее время, другие с трудом выносят абсолютную тишину - в зависимости от их чувствительности. Необходимо скорректировать окружающие условия: Для детей, чувствительных к раздражителям, в комнате должно быть темно и тихо. Детям, которые легко раздражаются,

может помочь проекционная лампа, отбрасывающая движущиеся тени или изображения на потолок.

График на вечер

Даже вечером может быть полезно хорошо спланировать процесс и всегда выполнять одинаковые действия. Подумайте о следующих моментах:

- Когда Вашему ребенку следует ложиться спать?
- Какие обязанности нужно выполнить заранее и на протяжении какого времени?
- Как долго должно длиться «время награды»? Форма «награды»?



Совет

Рассчитайте время, необходимое для сна. Итак, имея достаточно времени, начинайте готовиться ко сну. Подросткам необходимо больше личного времени, особенно вечером. Однако, этому переходу к большей свободе следует учиться постепенно, в заранее согласованных индивидуальных шагах. Важно сохранить фиксированные базовые правила как основу.



Кризисное время

Многие родители детей с СДВГ знают о проблеме, когда их дети внезапно впадают в состояние сильного гнева. Детей в состоянии гнева иногда бывает трудно или невозможно успокоить. Фактическая причина гнева не является столь важной: суть не в потерянной вещи или ссоре с братом.

Аргументирование фактов

В таком состоянии ребёнок не воспримет логические доводы или утешения. Поэтому не стоит пытаться спорить с ребёнком или использовать логику, чтобы успокоить его. Лучше обсудить ситуацию через некоторое время, например, на следующий день.

Соблюдение дистанции

Некоторым родителям помогает принцип дистанцирования. В самом начале приступа гнева ребенка спокойно, чётко и твёрдо отправляют в заранее оговорённое место. «Тайм-аут» - не наказание, а мера для успокоения эмоций и балансировки состояния. Это место не должно отвлекать или пугать ребёнка. Например, подходит родительская спальня. Если ребёнок не захочет уединиться, Вы также можете покинуть комнату.

Повседневная жизнь ребёнка с СДВГ характеризуется просьбами, повторениями и напоминаниями - это легко может привести к созданию негативного образа. Родители видят в ребёнке только «проблему», дети видят в своих родителях только «ворчуна» или «надзирателя».



Старайтесь видеть положительные стороны

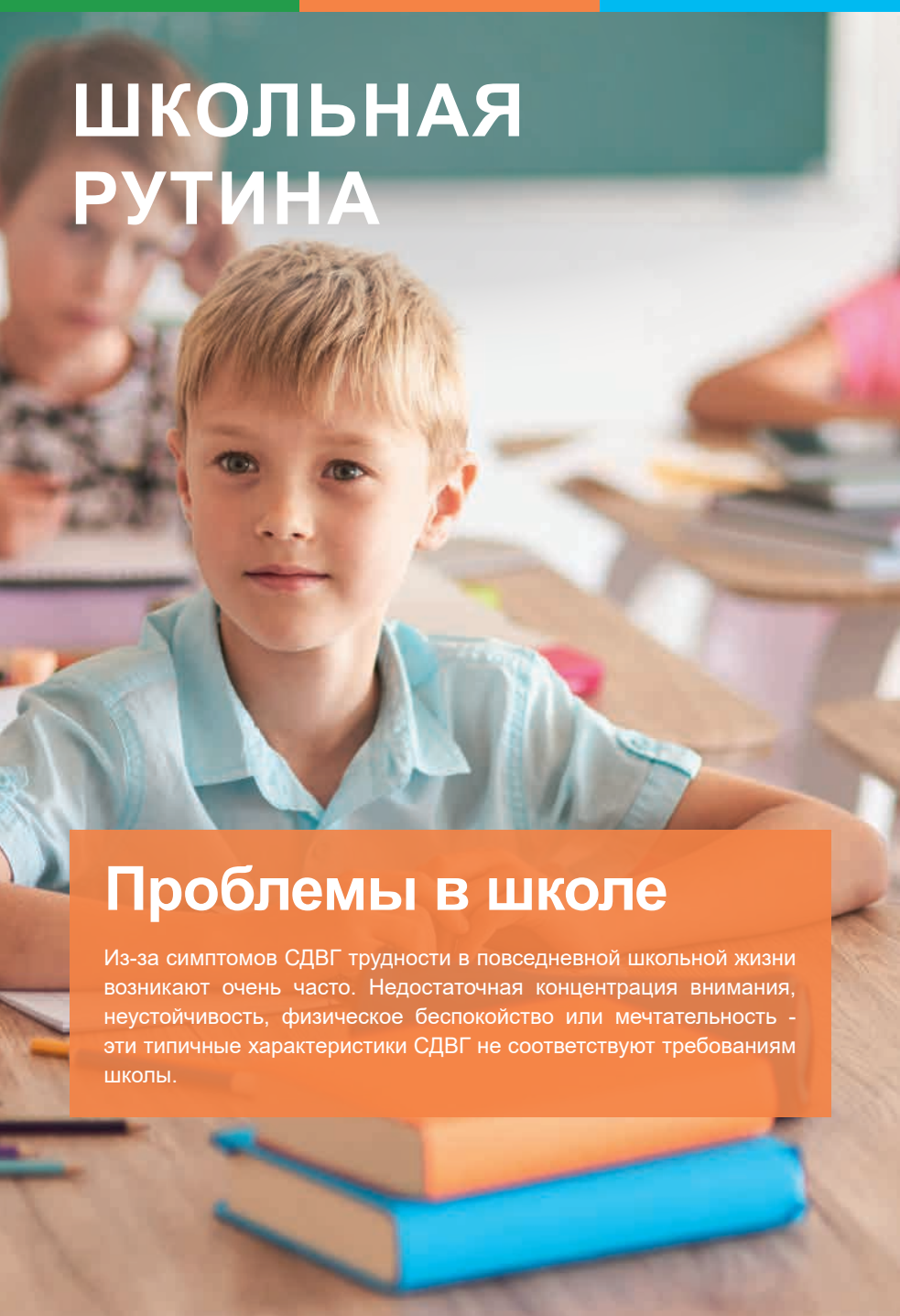
Для Вас и ребёнка важно иногда замечать положительные стороны друг друга, даже если это кажется трудным.

- Составьте список положительных качеств ребёнка, и что Вам в нём нравится.
- Старайтесь отслеживать прогресс. Кроме того, следите за мелочами, которые становятся лучше.
- Покажите ребёнку, что он что-то делает хорошо, и вознаграждайте его за это.
- Некоторые родители находят полезным «время для игр и развлечений» после выполнения важных дел и обязанностей. Конечная цель - весело провести время вместе, например, за совместными играми.
- Иногда полезно посмотреть на ребёнка, когда он спит. В это время он расслаблен и умиротворён, и легче вспомнить, что Вы особенно цените в ребёнке.

Рекомендации по борьбе с истериками

- Наивысший приоритет: Вы должны сохранять спокойствие. Если Вы тоже разозлитесь, скорее всего, ситуация обострится.
- Старайтесь отреагировать на приступы гнева как можно раньше, а не только после того, как ребёнок уже впал в такое состояние.
- Похвалите ребёнка, когда он успокоится.
- Вспышки гнева не имеют цели: Следовательно, ребёнок не стремится добиться своего или избежать обязанностей посредством обострения заболевания.
- Хвалите ребёнка за то, что он не впадает в приступ гнева в типичной ситуации.

ШКОЛЬНАЯ РУТИНА



Проблемы в школе

Из-за симптомов СДВГ трудности в повседневной школьной жизни возникают очень часто. Недостаточная концентрация внимания, неустойчивость, физическое беспокойство или мечтательность - эти типичные характеристики СДВГ не соответствуют требованиям школы.



Подготовка к школе

Для облегчения трудностей в школе детям с СДВГ очень важно подготовиться к школьному дню дома. Могут помочь следующие рекомендации:

- Каждый день собирайте школьный ранец накануне вечером. Сюда относится также подготовка рабочего материала например, заточка карандашей. В школе все уже должно быть «готово к работе».
- Положите тетради для каждого предмета в конверты различных цветов.
- Кладите книги и тетради по одному предмету в отдельную папку или отделения в рюкзаке.
- Заведите тетрадь с домашним заданием, куда будете записывать только самую важную информацию.
- Игрушки, сувениры или другие вещи, не имеющие отношения к школе, не должны находиться в рюкзаке.



Домашнее задание

Выполнение домашнего задания - нелюбимое время для многих детей с СДВГ. Ребёнку кажется, что на него обрушиваются бесконечные ряды чисел в математике, медленно сливающиеся слова на русском языке и совершенно неважные исторические даты.

Возникает порочный круг

Поэтому, если домашнее задание воспринимается как явная неудача, то оно не выполняется. Учебный материал пропускается, и домашнее задание всё чаще становится «непреодолимым страхом».

Ребёнок становится нетерпеливым

Для родителей выполнение домашнего задания также становится испытанием на терпение: Необходимы постоянные предупреждения, бдительность и контроль. Часто не хватает даже желаемого чувства достижения, например, хорошей оценки за выполнение теста. Нередко совместное «выполнение домашнего задания» приводит к жарким спорам или опасным вспышкам гнева.



Рекомендации

- Находитесь рядом с ребёнком во время выполнения домашнего задания.
- Ведите дневник домашних заданий, желательно вместе с учителем, так ребёнку и Вам будет проще контролировать их выполнение.
- Ребёнок всегда должен сидеть на одном рабочем месте, в идеале за письменным столом. Рабочее место должно быть подготовленным заранее, по возможности там должны находиться ТОЛЬКО предметы, относящиеся к данному заданию.
- Выполнение домашнего задания в одно и то же время, например, после еды, помогает сделать это привычкой. Вечером концентрация снижается, так что не выполняйте домашнее задание слишком поздно.
- Избегайте отвлекающих факторов - зрительных (например, телевизор) или слуховых (например, громкая музыка).
- Установите чёткие правила: не играть, не есть, не разговаривать по телефону и не отвлекаться во время выполнения домашнего задания.
- Делайте регулярные небольшие перерывы, например, пятиминутный перерыв каждые полчаса. Если домашнее задание длится более часа, следует запланировать длительный перерыв продолжительностью 15 минут.
- По возможности обсудите индивидуальные варианты помощи с учителем.
- Помогайте своему ребёнку выполнять домашнее задание, хвалите за успехи и во всём будьте ему партнёром (позитивное психологическое подкрепление).
- Хвалите ребёнка за усилия, даже если его результаты всё ещё требуют улучшения.



Помощь в школе

В повседневной школьной жизни также применяются некоторые методы, которые могут помочь ребёнку успешно участвовать в занятиях. Данные рекомендации следует обсудить с учителем и ребёнком.

- Отдельная парта возле учителя может помочь ребёнку, так он будет меньше отвлекаться, а учитель сможет контролировать процесс.
- Чётко установленные правила в классе помогают ребёнку лучше ориентироваться. Хорошим решением будет повесить правила в классе как напоминание.
- Как и дома, на школьной парте должны находиться только необходимые материалы, и она должна быть чистой.
- Ребёнка нельзя отчитывать на глазах у других или компрометировать.
- Чтобы привлечь внимание ребёнка, не прерывая урок, можно использовать зрительный контакт или заранее оговоренные «секретные» знаки с учителем (например, «осторожно!»).
- Желание ребёнка развиваться можно поощрить с помощью небольших заданий, например, разрешите ему вставить и протирать доску. Большинство детей считают, что отношения с учителем очень важны.
- Следует также отмечать и хвалить сильные стороны ребёнка.
- Учитель должен защищать ребёнка от дискриминации. Поэтому очень важно поддерживать контакт с учителем. Вы можете узнать больше об этом в следующем разделе



Разговор с учителем

Разговор с учителем необходим для того, чтобы Ваш ребёнок не испытывал никаких проблем в повседневной школьной жизни из-за СДВГ. Назначьте встречу с учителем в удобное время в спокойной обстановке. Разговоры у порога часто проходят в нервной обстановке и слишком коротки для этой темы.



Выявление и решение проблем

Проблемы необходимо как можно точнее определить в разговоре, чтобы потом их можно было решать вместе. Чем раньше будут выявлены проблемы, тем эффективнее будут контрмеры до того, как ситуация обострится. Следующие пункты могут помочь прояснить ситуацию:

- Как ребёнок ведёт себя в школе?
- Как и в какой ситуации ребёнок реагирует на учителя?
- Есть ли у него друзья? Какие у него отношения с одноклассниками?
- Какие стратегии помогают дома?
- Есть ли у ребёнка проблемы с успеваемостью? Если да, то в чём они заключаются?
- Какие стратегии учитель считает полезными?
- Какие сильные и слабые стороны учитель видит в ребёнке?



Поддержание отношений

К сожалению, отношения между учителями и родителями не всегда гармоничны и основаны на сотрудничестве. Также могут выражаться взаимные обвинения и непонимание. Важно поставить себя на место другого человека. При разговоре с учителем помните:

- Возможно, учитель ещё не изучал проблему СДВГ так глубоко, как Вы. Желаете ознакомиться с информационными материалами перед разговором?

- Родители всегда хотят защитить своего ребёнка, особенно от резкой критики. Не рассматривайте критику как нападение, а воспринимайте как средство, которое делает проблемы видимыми.

Ваш ребёнок может вести себя в школе совсем не так, как дома, поэтому проблемы и перспективы, описанные учителем, могут быть для Вас новыми.

- Попробуйте вместе выработать возможные решения или предложите их напрямую.
- Давайте себе понять снова и снова: При улучшении ситуации выигрывают обе стороны.
- Возможно, в самом начале не все учителя понимают эту тему. Но если учитель открыт для новых правил и методов, в случае успеха этими методами будет пользоваться и другие учителя.



Когда ничего больше не работает

Когда Вы обнаружите, что невозможно работать с учителем даже с большим усилием, свяжитесь с наставником, директором школы или школьным психологом. Также можно обратиться в Департамент школьного образования или Надзор за школьным образованием. Однако, следует помнить, что конфликтные отношения с учителем или школой не оказывают положительного влияния на общую атмосферу. В слу-

чае если ситуацию не удаётся прояснить при посредничестве третьих лиц, имеет смысл сменить школу. Ни при каких обстоятельствах Вы не должны мириться с недостаточной поддержкой Вашего ребёнка: это может привести к проблемам, которые впоследствии будет трудно исправить.



Права и обязанности

Что я должен сказать учителю? По закону родители не обязаны сообщать учителю о заболевании. Однако, следует помнить, что учитель может адекватно понимать ребёнка и его проблемы только в том случае, если он также осознаёт его особенности. Кроме того, если проблемы остаются незамеченными, это может отрицательно сказаться на отношениях между учеником и учителем, а также на выставлении оценок.

Конфиденциальность

Если Вы сообщите учителю о заболевании ребёнка, он обязан хранить данную информацию в секрете: информация не может быть передана другим ученикам или другим учителям без разрешения родителей.

Помощь с диагностикой

Учителя не обязаны заполнять анкеты о поведении своих учеников, даже если это требуется для медицинского диагноза. Но они, конечно, могут сделать это на добровольной основе.

Объясните учителю, насколько это важно для Вас и ребёнка, и как учитель может получить пользу от знания диагноза, тогда ему будет легче оказать поддержку Вашему ребёнку.



Медикаменты

Необходимо ли ребёнку принимать лекарства - это медицинское решение, которое может принять только специалист, то есть врач. Учителя или директора школ, как правило, не могут запрещать прием прописанных врачом лекарств в своём классе или школе.

Прием медикаментов

Если у ребёнка СДВГ, возможно, придется принимать лекарства в то время, пока он находится в школе или во время школьной поездки. Многие родители беспокоятся о том, чтобы давать ребёнку в руки лекарства, и хотели бы обратиться за помощью к учителю.

Однако, сами учителя часто не уверены в правильности ситуации с юридической точки зрения. В связи с регулированием на государственном уровне невозможно однозначно ответить на этот вопрос. В целом, обязательное посещение школы контрастирует с тем фактом, что учителя не являются персоналом с медицинской квалификацией и, как правило, они не уполномочены давать медикаменты. В отдельных случаях Вам следует узнать о текущей правовой ситуации в Вашем Министерстве культуры и образования. Вы также можете попросить учителя напомнить ребёнку о необходимости принять лекарство или разрешить функцию будильника в наручных часах или специальные планшеты с функцией напоминания.



Выбор школы

Из-за предсказуемых трудностей начало обучения в школе или переход в среднюю школу является решающим, а иногда и трудным моментом в жизни ребёнка с СДВГ. Поэтому многие родители тщательно обдумывают, когда их ребёнку следует пойти в школу и какой тип школы ему больше всего подходит.



Поступление в школу

В том случае, если проблема известна до поступления в школу, может возникнуть вопрос о том, следует ли отложить зачисление ребёнка в школу на следующий год, даже если в остальном развитие нормальное. Было бы хорошо, если бы у ребёнка было больше времени для своего индивидуального развития. С другой стороны, в начальной школе может быть меньше возможностей для повторения урока, поскольку тогда ребёнок будет старше своих одноклассников. Промежуточным решением могут быть школьные детские сады, которые специально решают проблемы детей и постепенно приобщают их к школе.



Тип школы

Все школы разные

Перед поступлением в школу возникает вопрос, какую школу выбрать для ребёнка. Школы одной и той же «формы» также сильно отличаются друг от друга. Поэтому личная встреча с учителем или директором школы часто является лучшим способом получить нужную информацию.

Альтернативные формы обучения

Многие родители задумываются о том, какие альтернативные формы обучения, например, школы Монтессори или Вальдорф, больше подходят для их детей с СДВГ. Следует принять во внимание следующие моменты.

Положительные характеристики альтернативных методов обучения:

- Меньше давления на успеваемость и оценки.
- Больше внимание уделяется индивидуальности ребёнка.
- Более активное продвижение социальных навыков.

Критические моменты, которые могут относиться к альтернативным методам обучения:

- Часто поощряется инициативное и независимое обучение, предлагается мало структур и правил.
- В зависимости от типа школы, в классе большое количество детей.
- Плохую успеваемость в школе можно не заметить из-за отсутствия оценок.



Дальнейшее обучение

После начальной школы возникает вопрос, какая форма школы лучше всего подходит для ребёнка. Решение о средней школе следует тщательно обдумать, а преимущества и недостатки рекомендуется обсудить с соответствующими доверенными лицами.

Чего может добиться ребёнок?

При выборе школы следует учитывать прежде всего тип школы, который соответствует максимальной успеваемости, в случае успеха ребёнок получит полное школьное образование. С другой стороны, предложение максимальных усилий при минимальной успеваемости может усилить разочарование и отвращение к школе в целом.

Позже Вы также сможете воспользоваться возможностями

Возможно, Вы и Ваш ребёнок будете более довольны, если ребёнок получит только среднее образование, а затем пойдёт на профессиональное обучение. Например, подросток может позже получить более высокую квалификацию в вечерней школе.

Специальные школы для детей с СДВГ

В последние годы было открыто несколько специальных школ или школ-интернатов для детей с СДВГ, концепция которых полностью адаптирована к типичному поведению этих детей. Поскольку эти школы часто являются частными, возникают дополнительные расходы. Посещение таких специальных школ/школ-интернатов может быть субсидировано отделом по делам молодежи. Региональные группы самопомощи для людей с СДВГ и их родственников часто предоставляют информацию о предложениях в Вашем районе и о том, как подать заявку на получение средств от властей. Дополнительную информацию о СДВГ и школах можно посмотреть на веб-сайте www.takeda-adhs.de.

A photograph of children in a swimming pool. In the foreground, a young girl with a blue swim cap and pink goggles is smiling and looking to the right. In the background, other children wearing blue swim caps are visible, some also smiling. The water is clear and blue.

СПОРТ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Спорт

Как каждый ребёнок организует свой досуг, зависит, естественно, от его индивидуальных предпочтений и интересов. Если ребёнку нравится какое-то занятие, он увлекается и с большей вероятностью будет соблюдать необходимые правила и требования. Однако, существуют занятия, которые больше подходят для детей с СДВГ, чем другие.



Индивидуальные виды спорта

Многие дети с СДВГ особенно хорошо справляются с видами спорта, в которых действуют строгие и чёткие правила, например, дзюдо. Если ребёнок очень любит животных, что часто бывает при СДВГ, ему особенно подходят виды спорта, в которых он контактирует с животными. Некоторые дети также предпочитают такие виды спорта, которые требуют быстрого мышления и реакции, и поэтому кажутся им интересными. Другие любят более упорядоченные и спокойные занятия, например, рыбалку.

При поиске «подходящего» вида спорта для Вашего ребёнка, возможно, придётся попробовать несколько видов, чтобы понять, какой вариант больше подходит Вашему ребёнку. Для этого прекрасно подходят пробные уроки, где можно ознакомиться с необходимыми материалами. Примеры видов спорта, которые могут подойти ребёнку с СДВГ:

- Дзюдо
- Бег/лёгкая атлетика
- Езда на велосипеде
- Плавание
- Скалолазание
- Верховая езда
- Стрельба из лука
- Парусный спорт
- Рыбная ловля
- Фехтование



Групповые мероприятия

Дети с СДВГ часто страдают от того, что не вписываются в коллектив. Сотрудничество с некоммерческими организациями и ассоциациями часто помогает таким детям. В разных регионах доступны различные предложения. Лучше всего напрямую спросить группу, какие предложения доступны для ребёнка Вашего возраста. На веб-сайтах большинства организаций приводится список, или можно использовать функцию поиска в Вашей интернет-презентации и найти ближайшее региональное представительство.



Игрушки

Длительные игры с множеством правил часто затруднительны для детей с СДВГ, потому что нужно соблюдать различные правила. С одной стороны, для ребёнка это может быть упражнением, а с другой - непосильным испытанием. Поэтому в зависимости от развития Вашего ребёнка выбирайте сложность игры.

Некоторым детям с СДВГ нравятся строительные игры (например, строительные блоки). Одним из преимуществ здесь является то, что игра основана на «естественных» правилах: башня, построенная неровно, просто разрушится. Также детям нравятся ролевые игры. Для ролевых игр можно использовать различные игрушки, например, мягкие игрушки, куклы Барби или фигурки Плеймобил.



Цифровой мир

Многие дети с СДВГ любят смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Быстрая смена впечатлений удовлетворяет их потребность в движении и импульсивности. С другой стороны, телевизоры и компьютеры также могут стать сенсорной перегрузкой для ребёнка, приводить к его повышенной раздражительности и создавать зависимость от электронных игр. Использование медиа становится дополнительным поводом для раздора во многих семьях. Во всём нужно знать меру. Если установить фиксированные правила и ограниченное время для просмотра телевизора, интерес ребёнка к этой области может быть использован положительно. С одной стороны, мотивацию ребёнка можно сочетать с учебным эффектом с помощью программ с «дополнительными преимуществами». С другой стороны, ребёнок приобретает очень важные навыки. И, наконец, в настоящее время навыки работы с компьютером часто требуются в школе и на работе.



Творческие занятия

Родители часто описывают детей с СДВГ как неординарных, изобретательных и творческих. Творческие способности можно использовать при проведении досуга, например, на уроках рисования или в школе искусств.

Уроки вызывают интерес у ребенка, и он добивается успеха в этой области. Возможные творческие занятия:

- Музыкальные школы/уроки музыки/пение
- Ремесленное дело
- Школы искусств/художественные курсы
- Хор/уроки пения



Поездки

Поездка на однодневную экскурсию с ребёнком с СДВГ требует очень тщательного планирования: Если ребёнку скучно, или, наоборот, он получает слишком много впечатлений, приятная поездка может закончиться большим разочарованием.

Так что подумайте заранее:

- Что планируется?
- Интересуется ли ребёнок разными предметами в течение дня?
- Что может помочь скоротать время ожидания, например, книга или настольные игры?
- Нужны ли ребёнку перерывы, отдых от новых раздражителей?
- Когда это необходимо?
- Существует ли альтернативный план, если дела пойдут не так, как планировалось? Перед началом поездки следует проинформировать ребёнка о строгих правилах и последствиях, а также изучить их вместе с ним. Выбор занятия тоже очень важен. Выбирайте занятия, которые интересуют ребёнка, но не перегружают его.

Можно рассмотреть следующие предложения:

- Интерактивные музеи: Список всех детских и молодёжных музеев можно найти в Федеральной ассоциации детских и молодёжных музеев.
- Зоопарки.
- Планетарии и обсерватории.
- Экскурсии.

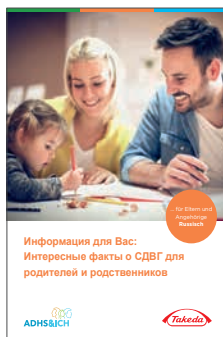
Забота о себе

Находить время для себя, развлекаться - легче сказать, чем сделать, когда Вы ухаживаете за ребёнком с СДВГ. Тем не менее, попробуйте в течение нескольких минут «подумать о себе». Ведь Ваши запасы энергии тоже нужно пополнять, чтобы Вы могли спокойно и энергично проживать повседневную жизнь вместе с ребёнком. Необязательно отдыхать целый день. Порой даже полчаса помогают ненюго пополнить запас энергии.

- Возможно, Вы сможете определить приоритетность предстоящих задач: действительно ли нужно постирать именно сегодня вечером, или лучше сделать это завтра?
- Привлекайте к уходу за детьми Вашего партнёра или друзей и семью, чтобы выделить для себя определённое время для отдыха.
- Возможно, в группе самопомощи присутствуют люди, заинтересованные в помощи друг другу по очереди.



Наши информационные буклеты на тему СДВГ



Дополнительную информацию можно найти на сайте:

www.takeda-adhs.de

или в Facebook/Instagram

ADHS und Ich



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin
www.takeda.de

