

ВОПРОС: Мой ребенок очень шумный. Он постоянно крутится за партой, а уроки мы делаем очень долго, так как он постоянно отвлекается на любой шум и даже без него. Что мне делать?

ОТВЕТ: Судя по описанию, у вашего ребенка синдром гиперактивности и дефицита внимания (СГПДВ). На сегодняшний день им страдает в большей или меньшей степени каждый пятый малыш. Синонимом этого диагноза является Минимальная мозговая дисфункция (ММД), а значит в первую очередь вам необходима помощь врача, лучше всего детского психоневролога.

Лечение синдрома гиперактивности комплексное. Причем медикаменты в большинстве случаев не занимают в нем центрального места. Начинать лечение следует с выработки правильного отношения родителей и педагогов к такому ребенку – такого отношения, которое позволит ему ощутить себя в комфортном состоянии. Ни в коем случае нельзя делать из ребенка изгоя детского коллектива – это способно окончательно «добить» его, поселить в душе его массу комплексов и обид и загнать проблему внутрь, что в конечном счете «аукнется» агрессией и злобой.

Нужно создать для ребенка спокойную обстановку в семье. Пусть в доме будет тихо, никто не повышает голос, не включает громко музыку и телевизор (телевизора вообще должно быть как можно меньше), не хлопает дверьми. Необходимо создать ребенку условия для выполнения домашних заданий – чтобы никто не мешал. Следует убрать с глаз все, что отвлекает: игрушки, зеркало и проч. Когда ребенку придет время ложиться спать, пусть все выйдут, выключат свет и ведут себя тихо. В комнате, где спит ребенок не должно быть ярких красок – лучше подобрать обои мебель спокойных цветов. Игрушки тоже должны быть «неагрессивные» - никаких чудовищ-трансформеров, тем более ядовитых расцветок.

Добейтесь строго распорядка дня, в котором должно быть много прогулок и спокойных игр, а телевизор и компьютерные игры противопоказаны. В идеале все свободное время ребенок должен проводить на улице, но игры с эмоциональным компонентом – футбол, теннис – не совсем то, что нужно. Предпочтительнее плавание, бег трусцой.

Важную роль играет питание. Мало того, что ему следует быть регулярным, оно должно содержать минимум таких продуктов, как кофе, маслины, шоколад, крепкий чай. Кроме того, в больших количествах вредны клубника, апельсины, яблоки, вишня, сливы, малина и виноград. Стремиться нужно к естественным продуктам, не содержащим консервантов.

И, наконец, не спешите отдать своего ребенка в школу в 6 лет.
