

Что делать родителям мальчика с СДВГ

Девять шагов из подкаста Руслана Гончарова «СДВГ у мальчика. Что делать?». Первые три — о семье, остальные — о среде вокруг сына.

Важно. Это не медицинские рекомендации. Диагноз ставит и лечение назначает врач — в первую очередь ориентируйтесь на него. Здесь — о том, как семья и среда могут помочь мальчику.

В СЕМЬЕ

- 1 Больше мужского внимания.** Папа, а если его нет — отчим, наставник, тренер, репетитор. Мужчина ставит правила, держит границы, учит концентрироваться и доводить начатое до конца. Мальчику с СДВГ такого внимания нужно даже больше, чем другим.
- 2 Мама — эмоциональный учитель.** Помогает сыну назвать и выразить то, что он чувствует, выдерживает его всплески, проговаривает и успокаивает. Спросите себя: дом для сына — безопасное место?
- 3 Правила и структура — общее дело родителей.** Кто в семье за что отвечает, какие правила действуют и одинаково ли их держат мама и папа. Если роли распределены неясно, никакие внешние меры не сработают в полную силу.

ВОКРУГ РЕБЁНКА

- 4 Телефон и телевизор — по минимуму.** До 7 лет лучше совсем без них. Старше — жёсткий лимит, строже общих норм, и родительский контроль. Постоянное переключение между приложениями и мелькающая картинка не дают психике успокоиться.
- 5 Больше природы.** Лес, вода, костёр, походы, дача, прогулки за городом — там, где проще успокоиться и выдохнуть.
- 6 Среда как система.** Режим дня, план на неделю, который вы составляете вместе, в комнате всё на своих местах и подписано. Не надеемся на силу воли — пусть порядок держит система, а не сын.
- 7 Не спешить со школой.** Лучше пойти ближе к 8 годам, чем в 6: так сыну будет проще справиться с нагрузкой и меньше давления из-за оценок.
- 8 Спорт — чтобы сбросить энергию.** Регулярная физическая нагрузка, лучше там, где меньше шума и хаоса.
- 9 Сон и питание.** Ложиться вовремя, до 22:00–22:30, спать долго и крепко. Многие родители замечают, что после сладкого сыну сложнее успокоиться, — понаблюдайте за своим.

Внешние шаги внедрить проще — начните с них. Если чувствуете, что упираетесь в распределение ролей в семье, приходите на консультацию: rusgoncharov.ru/konsultacii