



Общие стратегические рекомендации родителям, воспитывающим детей с СДВГ

Принципы построения домашней программы помощи детям с гиперреактивностью и СДВГ

В домашней программе коррекции детей с СДВГ должен преобладать поведенческий аспект. Прежде всего, необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку. А именно:

1. Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании. Единые правила – наше всё! Для всех, но для гиперактивных детей особенно важны постоянные правила, действующие в семье: если сегодня нельзя брать мамин планшет, то и завтра, и послезавтра нельзя. Нет. Нельзя. И точка.

2. Четкий режим дня, изо дня в день один и тот же

Этот пункт схож с предыдущим, но заслуживает отдельного внимания. Режим, как и правила, - наш фундамент в воспитании гиперактивных детей. Нервная система таких детей и так слишком хрупкая, поэтому питание, сон, игровая деятельность, самостоятельная деятельность и другие режимные моменты соблюдаем железно. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Выработка социальных и культурных навыков («правильных привычек») происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день.

2. Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.

3. Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

4. В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

5. Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет», «нельзя», «прекрати».

6. Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.

7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

8. Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).

9. Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.

10. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

11. В повседневном общении с гиперактивными детьми избегайте резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессии. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок «носится как вихрь» по квартире, можно предложить ему на выбор 2 или 3 других занятия: побегать во дворе или просто переключиться на что либо.. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется подушками и вещами, можно предложить ему игры с водой, если не получается, меняем кардинально деятельность.

12. Не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

13. Посидеть на диване – теперь о таком и не мечтать родителям гиперактивного ребенка! Смириться, и направляйте энергию ребенка в нужное русло: длительной прогулки с таким ребенком в любую погоду перед сном вам теперь не избежать. Иначе до полуночи не уснет. Довольно часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают его в различные спортивные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Кроме того, большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Полезные гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться. Рекомендованный спорт - Танцы, гимнастика, плавание, скалолазание, конный спорт.

14. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от телефона от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению (не более одного часа в сутки, точнее два раза по 25-30 минут).

15. Обратите внимание на психологический микроклимат в семье: уделяйте ребенку достаточно внимания, проводите досуг всей семьей, не допускайте ссор в присутствии ребенка.

16. Гиперактивный ребенок постоянно в поиске, движении, открытиях. Ему некогда слушать вас. Если вы хотите донести до него что-то важное, пожалуйста, старайтесь установить контакт. Вместо «Коля, иди сюда!», попробуйте подойти, присесть на уровень его глаз, переключить его внимания на себя.

Специальная поведенческая программа

1. Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему вознаграждения. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.

3. Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем.

4. Воспитывайте в ребенке навыки самоуправления гневом и агрессией. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что – то сделать, пусть посчитает от 1 до 10 или глубоко подышит.

5. Старайтесь расшифровать сигналы, предупреждающие возможности взрыва в поведении ребенка, действуйте на опережение. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию.

6. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большое двумя детьми одновременно. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, т.к. здесь вы можете обеспечить контроль над ситуацией.

7. Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставлять. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.

8. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2 – 3 основным.

9. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. Но не переутомляйте его. Формула объема физических нагрузок проста – 1км. на год жизни (разделив это расстояние на три отрезка утром, днем и вечером)

10. Воспитывайте у ребенка интерес, к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным).

11. Помните, вербальные (словесные) средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Для гиперактивных детей наиболее действенными будут средства убеждения “через тело”: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, отказ от совместной игры, запрет на приятную деятельность (телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне: чистка картофеля и т.д.

12. Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки «принятия», слова : Я тебя люблю»

Надо не «ломать» гиперактивного ребенка, а идти от его особенностей!!!

Гиперактивные дети не злы и не злонамеренны. Как правило, они готовы сотрудничать с другими людьми, но они не умеют этого делать. Не надо их ломать, надо идти от их особенностей и давать им шанс проявить себя. Только в этом случае отношения с другими детьми и продуктивная деятельность может наладиться. Довольно часто поведенческие особенности гиперактивного ребенка могут сильно раздражать родителей, воспитателей, учителей. Даже в этом случае нужно организовать его деятельность так, чтобы он смог проявить себя и добиться успеха. В каждом конкретном случае ситуация должна быть тщательно проанализирована и должен быть подобран индивидуальный подход к ребенку. Выбор правильной стратегии - это большая ответственность. Если ситуация с конкретным ребенком проанализирована неправильно, его положение в семье и в детском коллективе, а также его поведение могут значительно ухудшиться.

Альтернативная форма поведения

Когда ребенок ведет себя неправильно и этим всех раздражает, можно попробовать предложить альтернативную форму поведения. Например: "Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги". Или: "Кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый или пластиковый мячик".

Моментальный характер поощрений.

И в системе поощрений приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка. Он не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер. Можно практиковать систему выдачи жетонов. Жетоны в дальнейшем обмениваются на то, что ребенку интересно. Или завести «Коробочку сюрпризов» - вечером вскрываете, а там...

Организация пространства.

Внешняя среда ребенка с СДВГ должна быть очень хорошо организована. Все лишние раздражители удаляются из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, мы, таким образом, увеличиваем интенсивность воздействия предметов действительно необходимых.

Устойчивость домашнего мира.

Домашний мир ребенка с СДВГ должен быть устойчивым.

Организация времени.

Воспитатели детских садов, школьные учителя, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока.

Заранее обговоренные правила.

Озвучить правило поведения.

Когда вы предлагаете ребенку выполнить то или иное задание, обязательно нужно попросить его "озвучить" что и когда надо сделать и каким образом. Если ребенок мал, и может плохо говорить, то вы озвучиваете сами. Если ребенок уже умеет писать, он может составить список правил выполнения задания и также вывесить их на видное место. Если в процессе выполнения этого задания какое-то правило будет нарушено, родитель без лишних слов и напряжения может указать ему на эти правила.

Правила посещения людных мест(магазин) озвучивайте правила, и договоритесь о возможной покупке.

Не рекомендуется читать длинные нотации детям вообще, а особенно гиперактивным. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно.

Краткость инструкции.

Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, состоящими не более чем из 10 слов, а младшим детям из 5. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит и не будет ей следовать. Давая инструкцию, нужно также учитывать неумение ребенка выслушивать до конца, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость.

Организация учебной деятельности (выполнения домашнего задания).

Начинаем с легкого задания, делаем разогрев.

Дети с СДВГ любят делать то, что у них хорошо получается. Они не стремятся к преодолению трудностей и сложные задания их не вдохновляют. По этой простой причине, в начале занятия необходимо дать самое легкое задание, такое, с которым ребенок может справиться без напряжения. Например, можно начать с повторения уже пройденного материала. "Разогревшись", ребенок приобретает нужную сосредоточенность и уверенность в своих силах. После первого задания он может выполнить что-то более сложное или начать ознакомление с новым материалом. Ребенка нужно обязательно похвалить за выполнение задания. Дети с СДВГ нуждаются в похвале и поддержке взрослых гораздо больше, чем их здоровые сверстники.

Заканчивать опять чем-то легким.

Заканчивать нужно опять чем-то легким, потому что гиперактивный ребенок быстро утомляется. Нужно давать такое задание, с которым даже уставший ребенок может справиться. Очень важно, чтобы у ребенка осталось общее ощущение успешности проведенного занятия.

В самом начале о самостоятельности надо забыть.

Учителя, конечно же, настаивают на развитии самостоятельности. Если родителей серьезно беспокоит развитие их ребенка, то им надо будет на первое время забыть об этом. С ребенком надо будет "сидеть" и заниматься. Самое большее, чего можно ожидать от ребенка, это самостоятельное выполнение тех заданий, которые он очень любит и которые у него хорошо получаются.

Развитие навыков письма.

Мелкую моторику, необходимую для выработки навыков письма и хорошего почерка лучше развивать раскрашиванием по методу Монтессори. Детям обычно это нравится больше, чем мучиться с прописями. Если ребенок сначала будет заниматься раскрасками, то потом прописывание букв ему будет даваться намного легче.

Что утомляет?

Гиперактивного ребенка утомляет монотонная однообразная работа. Впрочем, внутренних резервов на любую другую работу у него не так уж и много. При переутомлении деятельность мозга может быть настолько дезорганизована, что стираются уже установленные связи, та информация, которая уже усвоена.

Плохие дни и плохие часы.

У ребенка с СДВГ могут быть исключительно плохие дни, когда он ничего не удерживает в голове и забывает уже усвоенный материал или просто капризничает. Не надо его за это ругать и стыдить. Лучше дать время отдохнуть или вообще отложить все на следующий день, сказав ребенку, что сейчас не получается, в следующий раз он обязательно все сделает хорошо.

Советы родителям детей с СДВГ дошкольного возраста.

Не надо усаживать ребенка.

Занятия с дошкольниками не обязательно проводить за рабочим столом. Подходящим может быть любое место в квартире: ковер в зале, диван, кухонный стол, ванная комната. Ребенок может ходить, ползать и даже бегать. В последнем случае маме придется бегать вместе с ним. Маленький гиперподвижный ребенок лучше усваивает информацию на ходу. Фиксация позы отнимает у него очень много сил, на занятия их уже не остается.

Короткие занятия.

Занятия должны быть короткими, не более 10 минут. Если ребенок не удерживает внимания больше 2 минут, не надо из-за этого расстраиваться. Через какое-то время можно будет заниматься в течение 3 минут, а потом постепенно довести время занятий до 5-10 минут.

Подготовить все заранее.

С Уважением, педагог-психолог Шагивалеева Н.В

Педагог Щуркина Е.В