

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать двух крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями — с другой. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей **оказывают** на ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью гораздо более глубокое негативное воздействие, чем **на его здоровых сверстников**.

Необходимо оберегать ребенка от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений, чрезмерных раздражителей. В частности не следует брать его с собой в места, где собирается много людей, и куда ему ходить не обязательно — на рынки, в большие магазины, рестораны. Но время игр со сверстниками лучше ограничивать ребенка лишь одним партнером и избегать беспокойных, шумных приятелей

***Терпение, последовательность и настойчивость** — вот три основных принципа, постоянно придерживаться которых следует родителям, воспитывающим детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.*

Родителям *нельзя допускать вседозволенности*: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму. Детей необходимо поощрять за целенаправленную, сосредоточенную деятельность, хвалить в каждом случае, когда ребенку удалось довести начатое дело до конца. При этом невозможно требовать от него планомерного выполнения сложных заданий, которые могут оказаться по плечу его здоровым сверстникам. На примере более простых дел нужно учить ребенка правильно распределять свои силы, не бросаться от одного занятия к другому, на наглядных повседневных примерах показывая, как поэтапно прийти к желаемому результату. В ходе подобных «тренировок» детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью нужны поддержка, поощрения, помощь в том, чтобы не упустить из вида конечной цели.

Родителям можно порекомендовать ряд **приемов для модификации (изменения) поведения гиперактивного ребенка**. К числу подобных приемов относятся: использование определенных правил и положительного подкрепления, повседневное выполнение определенного распорядка дня, составление списков необходимых дел, регулирование информации, применение цветовых обозначений, упорядочивание окружающей обстановки с ограничением отвлекающих факторов, контролем за плохими привычками и изменениями действий, использование напоминаний в виде плакатов (рисунков). Эти несложные меры прививают ребенку навыки планирования и организации собственной деятельности. Не надо

скупиться на поощрения и небольшие призы, если ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью правильно себя вел и сумел успешно выполнить новые и более трудные задания. Хорошие отношения, установившиеся между ребенком и родителями, когда он видит их любовь и испытывает чувство вины за непослушание, способствуют тому, что ребенок начинает лучше контролировать свое поведение.

Особые трудности дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью испытывают в том, чтобы организовать свою деятельность, правильно планировать и распределять собственные силы и время. Поэтому вместе с родителями дети разрабатывают распорядок дня, который должен выполняться с максимально возможной точностью. Время приёма пищи, игр, прогулок, выполнения *домашних заданий и обязанностей по дому*, а также время сна четко регламентируются. Если ребенок научится выполнять режим дня, **то** это **поможет** ему скомпенсировать недостаточно развитые навыки самоорганизации, а его поведение станет более последовательным и уравновешенным.

Домашняя обстановка должна быть доброжелательной и спокойной.

Для того чтобы добиться улучшения концентрации внимания, при выполнении домашних заданий, для ребенка необходимо найти в квартире тихое место с минимальным количеством отвлекающих и раздражающих факторов. Лучше, если это будет отдельная комната с преобладанием в интерьере спокойной цветовой гаммы. Нежелательно, чтобы в ней были кровать, телефон, телевизор. Эта комната не должна быть и такой, куда постоянно входят другие члены семьи. В процессе подготовки школьных уроков один из родителей через определенные интервалы времени должен заглядывать в комнату ребенка, чтобы убедиться в том, что он продолжает работать. Если ребенок отвлекся, то взрослый с помощью определенных движений (например, мягким похлопыванием по плечу или жестов напоминает ему о необходимости сосредоточиться и продолжать выполнение задания. Через каждые 15—20 минут надо разрешать ребенку вставать из-за стола, подвигаться около 5 минут, а затем вернуться к урокам.

Так как дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью склонны терять учебники и забывать школьные задания, то можно держать дома вторые экземпляры учебников и договориться с учителем о том, чтобы он сообщал о заданиях непосредственно родителям. Педагоги планируют учебную нагрузку заранее, и поэтому информация о задаваемых уроках может быть получена, например, на неделю вперед.

Поскольку у гиперактивных детей имеется недостаточность функций организации, программирования и контроля психической деятельности, а также внимания и памяти, им крайне сложно выполнять наборы, последовательности инструкций, которые даются взрослыми. Например, когда ребенка просят пойти в свою комнату, заправить там кровать, убрать в шкаф одежду, сложить игрушки и вынести из комнаты мусор, то все эти действия остаются незавершенными. Точно так же если школьный учитель сразу даст ему несколько заданий, то он редко сможет с ними справиться. Будет вполне неплохо, если ребенок с гиперактивностью и дефицитом внимания сумеет сделать хотя бы первые два задания из последовательности,

включающей 5-6 заданий. Поэтому всякий раз такому ребенку следует давать не более 1—2 инструкций, которые должны носить конкретный характер. Так, будет правильным попросить его отправиться в свою комнату и заправить там постель, через несколько минут проконтролировать, как он справляется с заданием, и вновь повторить инструкцию, если он возится слишком медленно. В самом начале задания, особенно если оно новое или сложное, ребенку можно помочь. Завершить же выполнение, и к этому нужно постоянно стремиться, он должен самостоятельно. Когда дело закончено, и ребенок проявил к тому же старание, его обязательно следует похвалить. Лишь вслед за этим можно просить его убрать одежду и сложить игрушки.

Эффективный способ напоминания для детей с нарушениями внимания, памяти и трудностями самоорганизации — **это *развешивание специальных листов-памяток***. Выберите два наиболее важных дела в течение дня, с которыми ребенок в состоянии успешно справиться. После этого напишите напоминания об этих делах на листах. Листы вывешиваются на специальной «доске объявлений» в комнате ребенка или, например, на холодильнике. На листах-памятках полезно дать информацию не только в письменной форме, но также сделать рисунки, соответствующие содержанию предстоящих дел. Например, надпись «заправь постель» сопровождается изображением кровати, а «вынеси мусор» — ведра для мусора. После выполнения какого-либо задания ребенок должен сделать на соответствующем листе определенную пометку. Подобный подход мало чем отличается от того, как взрослые люди используют органайзер или составляют записи с планами дел на день, чтобы не забыть о тех или иных событиях, вовремя напоминая себе о них. Поэтому взрослые могут помочь детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью в формировании этой полезной привычки.

Еще один способ воспитания навыков самоорганизации — **применение цветовой маркировки**. Например, если для занятий по разным школьным предметам завести тетради определенных цветов (зеленые по письму, красные по математике, желтые по природоведению и т.д.), то в дальнейшем их легче будет отыскивать. Когда тетрадь будет закончена, ее можно положить в папку (или вертикальный пластмассовый фолдер) такого же цвета. При необходимости это поможет без лишних затрат времени найти записи по | ранее пройденному учебному материалу. По папкам (фолдерам) можно сразу сортировать любые другие записи и материалы по разным предметам. Как только ребенок закончил домашнее задание по определенному предмету, тетрадь сразу кладется в папку соответствующего цвета.

Поскольку все вещи и предметы в комнате гиперактивного ребенка часто представляют собой дезорганизованную массу, для наведения порядка в них также могут помочь цветовые обозначения. Ящикам шкафа или письменного стола в зависимости от их предназначения можно придать разные цвета: красный ящик — для школьных тетрадей и учебников, зеленый — для одежды, желтый — для игрушек и т.д. Замечено, что если цветовые пометки на ящиках будут иметь небольшие размеры, то достигнутые результаты могут оказаться недостаточными. Наоборот, значительная по площади и хорошо заметная цветовая маркировка, которая дополнена рисунками или наклейками, соответствующими содержимому ящика, обычно позволяет успешно

решить данную проблему.

Одна из основных стратегий в воспитании детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью состоит в **согласованности и последовательности поведения родителей**, а также в том, что они должны поддерживать друг друга в своих отношениях с ребенком. Члены семьи обсуждают и устанавливают для ребенка определенные правила, которые он должен выполнять. При этом важно иметь в виду следующее. Если правила и указания даются ребенку каждую минуту, потому что в любой момент времени в течение дня окружающие расценивают его поведение как плохое, то все замечания будут им игнорироваться и окажутся бесполезными. Дело в том, что опека со стороны взрослых не должна быть постоянной и мелочной, а дети с гиперактивностью и дефицитом внимания периодически должны получать возможность почувствовать себя победителями, особенно если спорные вопросы касаются не самых важных сторон жизни и не являются принципиальными. К числу исключений, когда родители должны занимать непреклонную позицию, относятся безопасность самого ребенка, выполнение им повседневных обязанностей и уважение прав окружающих людей.

Решения об опасном характере тех или иных действий ребенка | и вытекающие из них запреты должны быть обоснованными. Например, не будет ничего страшного в том, если ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью заберется на первую или вторую толстые ветви высокого дерева, но ни в коем случае нельзя разрешать ему лезть на самый верх. Плавание под присмотром в неглубоком бассейне будет полезным, но самостоятельное купание в озере или реке без присутствия рядом взрослого недопустимо. Катание на велосипеде по маленькой тихой улице можно разрешить, но ребенок не должен выезжать на большие улицы, заполненные транспортом. Кататься на велосипеде, роликовых коньках или скейтборде лучше, надев на голову защитный шлем.

В зависимости от возраста ребенка к числу обязательных для выполнения повседневных обязанностей могут относиться застилание постели после сна, вынос ведра с мусором, помощь в уборке посуды со стола и ее мытье, другие домашние дела, а также приход к завтраку, обеду и ужину, возвращение домой с прогулки строго в определенное время, спокойное укладывание в постель вечером без споров, в один и тот же час.

Неприемлемыми нарушениями прав других людей могут считаться следующие поступки: ребенок постоянно вмешивается в разговоры членов семьи, мешает им смотреть телевизионные программы, требуя переключения на другие передачи, не дает говорить по телефону, без конца спорит, кричит, берет без разрешения чужие вещи и портит, ломает их, толкает и бьет близких. В подобных ситуациях родители должны дать ребенку понять, что подобное поведение недопустимо. Особые сложности могут возникнуть перед родителями, у которых несколько детей и один из них страдает синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Детская ревность — распространенное явление среди братьев и сестер, каждый из которых стремится направить внимание родителей на себя, получить от них больше любви. Это служит причиной для детских конфликтов, в решении которых от родителей требуются мудрость и беспристрастность. Не надо

постоянно уделять больше внимания кому-то одному из детей и вставать на чью-либо сторону. Вмешиваться же в конфликты следует всегда, если для одного из детей возникает угроза физической травмы, особенно когда обидчик старше и сильнее.

*Правила поведения, которые предлагаются ребенку с гиперактивностью и дефицитом внимания, должны быть простыми, понятными и целенаправленными, предусматривать определенное время для возможности их выполнения. Ему объясняют, что за хорошее поведение он получит поощрение, награду. Наоборот, невыполнение правил повлечет за собой штраф. Штрафом может быть временная отмена значимых для ребенка занятий: любимой игры, прогулки с друзьями, просмотра телепередачи, катания на велосипеде. Обсуждать с ребенком его поведение и делать замечания **всегда необходимо** спокойно и доброжелательно.*

Когда родители впервые формулируют для гиперактивного ребенка какое-либо правило поведения, то сначала он обычно возражает против его выполнения. Не стоит начинать с ребенком долгий спор. Просто объясните, что его возражения необоснованны, выполнение правила принесет пользу именно ему, и снова повторите то, чего вы от него хотите. При этом родителям не нужно стремиться оставить за собой последнее слово. Если ребенок продолжает спор, можно прекратить разговор и спокойно выйти из комнаты, сославшись, например, на то, что подошло время заняться другими делами или отдохнуть. Через некоторое время это правило для поведения ребенка повторяется вновь. У детей с более трудным поведением подобные отказы выполнить требования родителей наблюдаются чаще и поначалу могут повторяться несколько раз. Но если родители проявляют выдержку и терпение, то ребенок постепенно подчиняется им, и его нежелательные поступки постепенно исчезают.

При необходимости изменить поведение ребенка важно выбрать для преодоления какую-либо одну проблему на определенный период времени.

Не следует стремиться сразу добиться изменения нескольких нежелательных форм поведения ребенка, так как это будет для него слишком трудной задачей, и, в результате, скорее всего вообще ничего не получится. Поэтому из всего перечня поступков ребенка, носящих деструктивный и раздражающий характер, следует выбрать наиболее серьезный и заниматься его преодолением не менее нескольких недель. При этом родителям полезно время от времени обсуждать тактику своих действий со специалистом — психологом или врачом.

В комплексной коррекции синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей незаменимы физкультура и спортивные занятия. Для детей младшего возраста полезны занятия ритмикой, детям постарше рекомендуются занятия хореографией, танцами, теннисом, плаванием, восточными единоборствами. Спортивные занятия способствуют улучшению организации движений, в том числе тонкой моторики. Кроме того, регулярные тренировки дисциплинируют. Гиперактивным детям подходят любые спортивные занятия, кроме потенциально травматичных — различных видов силовой борьбы, бокса, поскольку для них крайне нежелательны дополнительные травмы и прежде всего — черепно-мозговые. Известно, что дети с синдромом

дефицита внимания более подвержены различным травмам, поскольку они импульсивны и могут совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях.

ИТОГ:

Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».: завершить.
3. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
4. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с конструктором, раскрашивание, чтение).
5. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
6. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
7. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
8. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
9. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
10. Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Подготовила педагог – психолог

Т. Н.Третьякова