

Гиперактивный ребенок

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте чрезмерной мягкости и завышенных требований к ребенку;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);
- повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами много раз;
- не настаивать на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние окружающих факторов во время выполнения ребенком задания;

- оградите детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телепередач;
- по возможности избегайте больших скоплений людей;
- переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

4. **Специальная поведенческая программа:**

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать бальную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
- чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;
- воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости;
- постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время, помогайте приступить к выполнению задания. Для него это самый трудный этап не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- объясните гиперактивному ребенку его проблемы и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, причины, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело».

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;
- прием «включенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель);
- чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на скамейке штрафников;
- удержание в «железных объятиях» (холдинг);
- внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами.

- Если родителей младшего школьника тревожит то, что их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам.
- Если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например, ежедневным мытьем автомобиля в течение недели. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам.
- Если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убрать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишиться себя лакомств, развлечений и обещанных прогулок. Общественное осуждение в семье окажет свое воспитательное воздействие.
- Если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели»,

закрывающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного с помощью конкретных положительных стимулов и символических знаковых заменителей Гиперактивный ребенок самостоятельно не может справиться с проблемами. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а ухудшат его. Необходимым условием успеха является понимание проблем ребенка родителями.

Гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а патология, требующая комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев. Эффективные результаты коррекции достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и нейропсихологических коррекционных программ. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5-10 лет.

5. Не следует разрешать школьнику сидеть за уроками весь вечер напролет:

Иногда родители разрешают ребенку сидеть над домашним заданием несколько часов подряд. Это вполне нормально, если школьник все это время действительно работает и задание, в самом деле, требует столько времени на выполнение. Однако если взрослый видит, что за час или два ребенок почти не продвинулся в его выполнении, то надо прекратить бесполезное занятие. В таком случае целесообразно написать учителю записку, объясняющую происшедшее, или встретиться с педагогом.

Каковы причины неспособности школьника справиться с заданием дома?

- Он мог просто не понять новый материал, и поэтому был не в состоянии выполнить домашнее задание.
- Возможно, у ребенка уже сформировалось чувство беспомощности. В этом случае, если он будет долго сидеть над заданием, велика вероятность, что оно будет выполнено родителями.
- У ребенка могут быть серьезные проблемы с обучением в целом, например, по причине несформированности необходимых учебных умений и навыков.
- Ученик не в состоянии справиться с большим объемом задания.

6. Помощь при заучивании информации из учебника:

Часто школьники не знают, на что им надо обращать внимание в процессе чтения учебного текста. В большинстве учебников в конце

каждого параграфа есть вопросы. Родителям стоит обсудить их с ребенком до того, как он начнет читать учебник. Используя такую тактику, школьник будет знать, на какую важную информацию надо обращать внимание.

Некоторые дети стремятся запомнить абсолютно все, что написано в учебнике. Тогда целесообразно дать такому ребенку карандаш и попросить его отметить слово или предложение, которое, по его мнению, является ответом на один из вопросов.

Рассмотрите возможность записи главы из учебника на магнитофон. Исследования показывают, что чем больше разных органов чувств используется для получения информации, тем больше вероятность усвоения информации.

7. Родителям стоит обращать внимание на невербальные сигналы, которые они посылают своим детям в ходе выполнения домашнего задания:

Родители часто говорят, что никогда не впадают в гнев и не кричат на своих детей, когда помогают им делать уроки. Однако общение происходит не только на вербальном уровне. Известно, что невербальные способы передачи информации являются не менее значимой частью общения. Поэтому очень многие сигналы, особенно негативные, могут быть переданы довольно просто, даже если родители сами об этом не подозревают.

Гримасы, напряженность позы, вздохи, поднятые брови и другие проявления «языка тела» - все это является невербальными ответами на промахи детей. Если они достаточно чутки, то быстро примут эти сигналы. Это только добавит напряженность в ваши взаимоотношения, связанные с домашней работой.