

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

В домашней программе коррекции детей с СДВГ должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку. А) Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании. Б) Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом. В) Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы. Г) 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. Д) Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”. Е) Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии. Ж) Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям. З) Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.). И) Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок. К) **Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.**

2. Изменение психологического микроклимата в семье. А) Уделяйте ребенку достаточно внимания. Б) Проводите досуг всей семьей. В) Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий. А) Установите очень четкое расписание повседневных дел. Составьте распорядок дня, в котором определите время утреннего подъема, часы для еды, игры и т.д. Следуя этому

расписанию, проявляйте гибкость и упорство, т.к. ребенок все равно будет его нарушать. Б) Постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть, которая будет собственной, особой территорией. Избегайте при этом ярких цветов и сложных композиций в оформлении этой комнаты. Поставьте рабочий стол так, чтобы ребенок видел перед собой гладкую пустую стену, на которой ничто его не отвлекает. ***Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.*** В) Учите ребенка выполнять новые или сложные задания, используя для этого сочетание практических действий с коротким, ясным объяснением в спокойном тоне. Повторяйте эти уроки. **Проявляйте терпение, т.к. для закрепления различных навыков и умений ребенку с повышенной активностью требуется больше времени, чем для здоровых детей.** Г) **Предлагайте ребенку не больше одного дела одновременно.** Д) **Избегайте по возможности больших скоплений людей.** Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. **оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.** Е) **Оберегайте ребенка от переутомления, т.к. оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора или у компьютера.** Ж) **Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.**

4. Специальная поведенческая программа. А) 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. Б) Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. В) 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. Г) ***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. Д) Старайтесь расшифровать сигналы, предупреждающие возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию. Е) 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 за ситуацией. Ж) Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставляя. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно. И) **Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. Но не переутомляйте его.** К) Воспитывайте у ребенка интерес к какому – нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным в какой – либо области. Л) Помните, вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Для гиперактивных детей наиболее действенными будут средства убеждения “через тело”: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность (телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне и т.д. М) Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”. Н) **Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивности и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.**

Практические рекомендации учителям гиперактивного ребенка.

Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении.

1. Изменение окружения. А) Изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Б) Работу с гиперактивными детьми стройте индивидуально. Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски. Оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка – первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду. В) Измените режим урока с включением физкультминуток и релаксации. Г) Направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздаст тетради и т.д. Д) Желательно работать с ребенком в начале дня, а не вечером. Е) Необходимо делить работу на более короткие, но более частые периоды. Ж) Используйте тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания). З) В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин, стендов). И) Оставайтесь спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

2. Создание положительной мотивации на успех. А) Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учебе вознаграждайте. Не жалеете устно похвалить ребенка, если он успешно справился даже с небольшим заданием. Б) Расписание уроков должно быть постоянным, т.к. дети с синдромом часто забывают его. В) Избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ. Г) Вводите проблемное обучение, повышайте мотивацию учеников, используйте в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давайте развивающих, творческих заданий и, наоборот, избегайте монотонной деятельности. Рекомендуются частая смена заданий с небольшим числом вопросов. Д) На определенный отрезок времени давайте лишь одно задание. Если ученику

предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы. Е) Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Научите его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счет здоровых. Пусть он станет классным экспертом по некоторым областям знаний. Ж) Стройте процесс обучения на положительных эмоциях. З) Помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!

3. Коррекция негативных форм поведения. А) Обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения. Б) Регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками. В) Способствуйте элиминации агрессии.

4. Регулирование ожиданий. А) Объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят, не так быстро, как хотелось бы. Б) Объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

Необходимо помнить, что гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его. Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и

медикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

Материалом для составления данных рекомендаций послужили работы А.Л.Сиротюк, И.П.Брызгунова и Е.В.Касатиковой, Е.К.Лютовой и Г.Б.Мониной, американского доктора Д.Реншоу “Гиперактивный ребенок”, Д.Добсона “Непослушный ребенок”, Л.Б.Фесюковой и др. авторов, а также собственные исследования и опыт работы с детьми с СДВГ.