

Подсказки для родителей гиперактивных детей



Чаще всего родители замечают трудности в поведении ребенка после начала школьных занятий. Обнаруживается, что ребенок неусидчив, невнимателен, отвлекается на все, не хочет и не любит учиться, задирается в школе, хотя в целом про таких детей часто говорят: «Способный, но ленивый. Может же, когда захочет!»

Казалось бы, чего проще, сел, взял себя в руки и начал трудиться учиться. Однако именно с такими детьми уже на первом шаге что-то происходит.

Чтобы сесть – ему нужно приложить усилия.

Сразу отмечу, что СДВГ, гиперактивность – это медицинский диагноз, и ни педагог, ни психолог диагностировать его не могут. Могут лишь по некоторым признакам предположить наличие синдрома и перенаправить к специалисту. Успешно справляются с коррекцией, исправлением поведения таких детей – нейропсихологи.

Но вернемся к тому, как родители могут помочь своему ребенку-школьнику.

Наибольшие затруднения у таких детей вызывают те предметы, где необходимо сосредотачивать свое внимание (русский язык, математика). Инструкция: «Сядь и сделай домашние задания» - для таких детей невыполнима. Им нужна четкая структура пространства, времени, последовательность действий, для них важен свой собственный, подходящий только им алгоритм выполнения домашних заданий, им необходим интерес к работе, которую они выполняют.

1. Чаще используйте «контакт» - телесный, словесный, зрительный.

Если хотите о чем-то попросить ребенка, убедитесь, что он вас видит и слышит. Позовите по имени, попросите посмотреть на вас, прикоснитесь к плечу. Это помогает детям сосредоточиться на том, что вы им говорите.

2. Поиск плюсов.

Ваш ребенок – самый замечательный, осталось найти эти «плюсики». Поощряйте даже маленькие успехи ребенка. Хвалите ребенка за его действия, за помощь, за удачную строчку или сочетание букв. Старайтесь пояснять, за что именно вы его похвалили. «Ты сегодня постарался и твои буквы прямее, чем вчера» или «Я видела, как тебе было трудно, но ты справился с этой задачей!» или «Я видела, как тебе тяжело нести пакет, но ты помог мне, мне очень приятно»

3. Ритуальный танец

Введите ежедневные поручения, такие домашние обязанности, которые будут полностью лежать на ребенке. Не выполняйте их за него, но тактично напоминайте. Это могут быть простые каждодневные дела – заправить постель, вынести мусор, купить хлеб, молоко, помыть посуду после вечернего чая или ужина, накормить домашнего питомца.

4. Запреты и ограничения

Прежде чем вводить запреты или правила, подумайте, сможете ли вы их точно выполнить

или контролировать их выполнение. Например, лишая игр на компьютере на месяц – сможете ли вы сами выдержать этот месяц нитья, или введя ограничения на просмотр телевизора в однокомнатной квартире – сможете ли вы это проконтролировать?

4а. Границы запретов.

У каждого запрета должны быть четкие рамки, что именно можно, а что нельзя. Так, если вы запретили прыгать на диване, то предложите взамен – где можно прыгать.

5. Режим дня.

Учитывая, что при СДВГ процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, таким детям важен режим дня, и даже режим недели. Полноценный сон, отдых после уроков, перерывы во время выполнения домашних заданий – все это поддерживает целостность ребенка и его внимание.

Режим дня должен быть удобен не только ребенку, но и вам и должен быть разработан на длительное время, например, неделю, месяц. Так, ребенок будет меньше переутомляться, питаться и отдыхать вовремя. Это позволит ему учиться саморегулированию, а вам быть спокойней.

6. Инструкции и правила.

Гиперактивным детям как воздух необходимы четкие инструкции. Помните, что фраза «Сядь и делай уроки!» - для них не эффективна? Таким детям любую задачу нужно дробить на мелкие кусочки и предлагать выполнить за один раз не более трех действий. Например, «Тебе нужно делать уроки. Возьми портфель и достань дневник» (пауза) «С какого предмета ты начнешь? Приготовь учебник, тетрадь, ручку».

Для таких детей важны ясные, прозрачные правила. «Сладкое только после обеда» или «Гулять 2 часа» или «Игра в планшет 1 час».

7. Приучайте ребенка завершать начатое дело. Это поможет ему концентрироваться на конкретной задаче. Делайте это мягко и вежливо, используйте просьбу, а не приказ (см п.1).

8. Организуйте рабочее место ребенка так, чтобы вокруг него было меньше отвлекающих моментов. Это может быть уголок в тихом спокойном месте, где нет громких звуков телевизора, открытых дверей и пр. Помогите ребенку подготовить рабочее место, убрать лишнее, оставить только то, что пригодится сейчас.

9. Наказание

Гиперактивные дети, как и все дети, шалят, тянутся к недозволенному. Помните, что контроль – это пока недоступная роскошь для вашего ребенка, он только учится этому вместе с вами. Старайтесь сохранять спокойствие, так вы показываете ребенку возможности другого поведения. Разговаривайте с ребенком о том, как прошел его день. Если в его жизни случился конфликт, обсудите его, предложите план действий для таких ситуаций, научите извиняться за свои проступки.

Например, "Ты рассердился на Васю, и пнул его. Он мешал тебе собирать тетради. Как по-другому можно себя вести в такой ситуации?"

10. Эмоции и чувства

Разговаривайте с ребенком на языке чувств и переживаний. «Я тревожилась, пока твой телефон был недоступен» или «Я рассердилась, когда увидела лужу на полу» или «Я огорчилась, когда узнала, что ты ударил мальчика»

Предлагайте ребенку разные способы взаимодействия с другими людьми, учите его договариваться, предлагать игры.

11. Сделайте совместный список поощрений то, чем можете наградить.

Это могут быть приятные мелочи, вылазки на совместные прогулки, кино, совместное время дома, когда вы можете просто играть, рисовать, лепить, баловаться.

12. Любовь

Обнимайте ребенка, целуйте его, говорите о своей любви и о том, как он важен и дорог для вас.