Практические рекомендации родителям ребенка с СДВГ

Уважаемые родители!

Рассматривая СДВГ, прежде всего, как проблему психолого-педагогическую, считается, что главное, на что необходимо особо обратить внимание родителей, — это организация ранней помощи, направленной на формирование у таких детей базовых навыков саморегуляции деятельности (поведения): способности формулировать цель своей деятельности и задачу ее достижения; планировать свои действия (то есть выделять главное) и определять их последовательность в решении целевой задачи; вырабатывать навыки постоянного контроля соответствия результатов цели своей деятельности.

Вам предлагается ряд игр для формирования этих навыков.

Воспитывать ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) нелегко. Практически все родители таких детей постоянно расстраиваются из-за их поведения и плохой успеваемости. Более того, им приходится часто слышать, что они плохие родители, а порой и у них самих складывается такое впечатление. Эти чувства вполне понятны, но неоправданны. Симптомы СДВГ - нарушения внимания, гиперактивность и импульсивность - это, прежде всего, проблема биологическая. Проблема, требующая комплексного медицинского, педагогического и психологического сопровождения, как самого ребенка, так и его семьи. В грамотно и профессионально выстроенном сопровождении, надеяться только на свои силы и опыт воспитания других детей здесь нельзя. У детей с СДВГ слишком высок риск отклоняющегося развития, как в социальной, так и в личностной перспективе.

Подчеркиваем, СДВГ не является следствием плохого воспитания, но правильно организованное воспитание играет исключительно важную роль в помощи таким детям. Как синдром, как заболевание дефицит внимания и гиперактивность необходимо, можно и нужно лечить. В тоже время, понимая состояние своего ребенка, родители могут и обязаны помочь ему! К сожалению, чаще приходится сталкиваться с явными родительскими промахами, нежели с примерами их высокой компетентности.

Родители гиперактивных детей, как правило, рассматривая поведение таких детей как непослушание, стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» сына или дочери. Усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят непреклонную систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, махнув на все рукой, стараются не обращать внимания на его поведение или, “опустив руки”, предоставляют ребенку полную свободу действий, тем самым лишая его необходимой для него поддержки взрослых.

Некоторые же родители, слыша в школе и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить только себя в том, что он такой, и даже приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии (которое, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка). Во всех этих случаях родители часто теряются при выборе линии поведения с ребенком.

Родители должны понять, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его.

Мы попытались обобщить все то, полезное и рациональное, что могло бы пригодиться родителям или лиц, которые их замещают в воспитании детей с СДВГ.

Мы также надеемся на Ваше дальнейшее сотрудничество с нашим Центром. Пишите нам о Ваших проблемах, находках в разрешении проблем и сложных случаев воспитания и обучения детей с СДВГ.

1. О**бщие стратегические рекомендации родителям, воспитывающим детей с СДВГ**

Принципы построения домашней программы помощи детям с 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.

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.

Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

10. 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 послушать чтение взрослого. 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.

11. 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.

12. 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. Хорошо когда ребенок занимается, например, плаванием, конным спортом. 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.

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

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

15. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

2. 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.

5. 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.

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 (хороши шахматы, но подойдут и шашки, и т.п.).

11. 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: чистка картофеля и т.д.

12. Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.