

Общие рекомендации родителям гиперактивных детей.



Что же следует делать конкретно?

В первую очередь, запомнить, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, **пустой звук**. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще необходимо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную "территорию". В оформлении желательно **избегать ярких цветов**, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Из дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. **Чаще отмечайте и хвалите его усилия**, даже если результаты далеки от совершенства.

Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Например: "С 8.30 до 9.00, Игорь, ты должен убирать свою постель". Можно использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала обговорите задание, а уже дальше подключайте технику. *Это будет способствовать снижению агрессии.*

За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно **следовать поощрение**: маленький подарок, доброе слово... Что, впрочем, подходит и для любого ребенка.

Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с вами за город, экскурсия в зоопарк, в театр и др.

При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, конечно, наказать - не сильно, но чтобы запомнил, а главное сразу же.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. **Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.** А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого вы можете воспользоваться следующими приемами. Когда в очередной раз мимо будет пробегать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Затем можете спрятать какую-нибудь игрушку и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось.

Специалистами также разработана система своеобразной "скорой помощи" при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты.

- *Отвлечь ребенка от капризов.*
- *Поддерживать дома четкий распорядок дня.*
- *Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).*
- *Задать неожиданный вопрос.*
- *Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).*
- *Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.*
- *Не приказывать, а просить (но не заискивать).*
- *Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).*
- *Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).*
- *Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.*

- *Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).*
- *Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.*
- *Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).*

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок какое-то время будет вести себя "хорошо", но уже не сможет сосредоточиться на задании. В другой раз, в подходящей ситуации, можно тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания.

Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше дать возможность выплеснуть энергию, разрешить побегать, поиграть во дворе или спортивном зале. Или другое: в процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие - повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.