

Мы и наши гиперактивные дети (СДВГ)

Нет простого решения, как обращаться с гиперактивным ребенком дома. В конечном счете, эффективность любого воздействия зависит от знаний и упорства родителей.

Необходимы: систематизация, воспитание, поощрение.

1. Позаботьтесь о том, где найти себе помощь и поддержку.

Найдите знающего специалиста, с которым вы можете советоваться (школьный психолог, детский психиатр, социальный работник, педиатр и т.д. – должность значения не имеет, важно, чтобы этот человек обладал обширными знаниями по вопросам СДВГ.

Не бойтесь просить о помощи.

2. Помните, что дети с СДВГ нуждаются в систематизации.

Им необходимо внешнее окружение, в котором они могут систематизировать то, что они не могут привести в порядок внутри себя, самостоятельно. Составляйте списки. Таблица или список неоценимо помогут ребенку, когда он теряется в том, что ему надо сделать. Ему необходимо напоминание, предупреждение, повторение, направление, границы, систематизация.

3. Определите правила.

Запишите их на видном месте. Ребенок будет немного приободрен, если будет знать, чего от него ожидают.

4. Повторяйте указания.

Записывайте указания. Проговаривайте их. Детям с СДВГ нужно слышать одно и то же более одного раза.

5. Поддерживайте постоянный визуальный контакт.

Так вы можете одним взглядом "вернуть" ребенка с СДВГ "к реальности". Делайте это чаще. Взгляд может пробудить ребенка от грез или успокоить.

6. Установите границы.

Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не вступайте в сложные, силовые дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только отвлекают. Держите все под контролем.

7. Позаботьтесь заранее спланировать режим дня, насколько это возможно.

Повесьте список на холодильник, на дверь в комнату ребенка, на зеркало в ванной. Часто обращайтесь к этому списку. Любые изменения в списке требуют предварительной подготовки. Таким детям трудно принять резкие или неожиданные перемены, это их путает. Помогите детям составить их собственный распорядок дня после школы, чтобы избежать одного из признаков СДВ - откладывания дел на потом.

8. Уделите особое внимание предварительной подготовке к переменам.

Объявите заранее, что должно произойти, затем несколько раз предупредите дополнительно по мере приближения к моменту измененного действия.

9. Позволяйте ребенку спасительную отдушину.

Позволяйте ребенку выйти на короткое время из комнаты, если ему это необходимо и поможет прийти в себя. Так он научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.

10. Позаботьтесь о постоянной обратной связи.

Она помогает сохранить их на правильном пути, позволяет им знать, чего от них ожидают и достигли ли они поставленных целей, а также сильно поощряет и поддерживает. Отмечайте любые положительные поступки, даже самые малые, и говорите ребенку, что вы думаете.

11. Разбивайте длинные задания на более короткие.

Это один из важнейших методов обучения и воспитания детей с СДВГ. Длинные задания зачастую перегружают ребенка, и он отстывает перед ними с чувством того, что "я никогда не смогу это сделать". Когда задание разбивают на составные части, которые можно выполнить по отдельности, каждая часть кажется достаточно маленькой, чтобы справиться с ней и выполнить ее. Это позволяет ребенку отложить в сторону ощущение перегрузки и неспособности выполнить задание. Обычно такие дети способны на большее, чем им кажется. Разбивая задание на мелкие части, вы позволяете ребенку доказать это самому себе.

12. Расслабляйтесь. Дурачьтесь.

Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну. Детям с СДВГ нравится новизна. Они реагируют на нее с энтузиазмом. Это помогает сохранить внимание – как детское, так и ваше. Эти дети полны энергии – они любят играть. А больше всего они ненавидят скуку. "Воздействие" на них включает в себя так много скучных вещей: расписания, списки и правила. Покажите им, что все это не говорит о том, что вы скучный человек. Если вы позволите себе иногда немного "подурачиться", это очень поможет.

13. Однако остерегайтесь перевозбуждения.

Подобно чайнику на плите, дети с СДВГ могут "перекипеть". Вы должны быть способны вовремя и быстро "притушить огонь". Наилучший способ справиться с беспорядком – это в первую очередь предотвратить его.

14. Следите за успехами и подчеркивайте их, насколько это возможно.

Эти дети переживают столько неудач, что им важна любая позитивная реакция. Похвала никогда не будет излишней: дети нуждаются в ней и выигрывают от нее. Им нравится, когда их поощряют. Они жаждут похвалы и растут от нее. Без нее они "вянут" и "сохнут". Одним из наиболее разрушительных аспектов СДВГ является не сам дефицит внимания, а вторичный ущерб, наносимый их самооценке. Поэтому "поливайте" этих детей "от души" поощрением и похвалой.

15. Используйте трюки для улучшения памяти.

У них нередко есть проблемы с т.н. "активной памятью" (Мел Левин), которая представляет собой как бы свободное пространство на столе нашей

памяти. Любые маленькие трюки, которые вы можете придумать, - намеки, рифмы, коды и т.п. – могут весьма помочь улучшить память.

16. Объявите то, что вы собираетесь сказать. Затем скажите это. И потом повторите то, что сказали.

Поскольку для большинства детей с СДВГ наглядный метод лучше звукового, вы можете одновременно записать то, что вы говорите или собираетесь сказать. Такой вид систематизации может весьма помочь и расставить понятия по своим местам.

17. Упрощайте указания. Упрощайте выбор.

Чем меньше слов, тем больше шансов, что ребенок поймет. Используйте колоритную речь. Так же, как и цветное кодирование, колоритная речь помогает сохранить внимание.

18. Используйте обратную связь, которая поможет ребенку лучше понять самого себя.

Дети с СДВ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путем. Спросите его, например: "Ты знаешь, что ты только что сделал?" или "Как ты думаешь, как бы ты мог сказать это по-другому?" или "Как ты считаешь, почему эта девочка опечалилась, когда ты сказал то, что сказал?" Задавайте вопросы, которые побуждают самосозерцание и самопонимание.

19. Ясно объясните, чего ожидаете от ребенка.

Ничего не подразумевайте и ничего не предоставляйте случаяю.

20. Дети с СДВГ положительно реагируют на вознаграждения и стимулы.

Система баллов может быть частью коррекции поведения или системы вознаграждений младших детей. Многие из них – маленькие предприниматели.

21. Постарайтесь осторожно дать точный и ясный совет в социальном плане.

Многие дети с СДВГ кажутся равнодушными и эгоистичными, тогда как на самом деле они просто не научены взаимодействию. Это умение не всегда приходит само по себе ко всем детям, но его можно воспитать. Если у ребенка есть трудности в понимании социальных намеков, таких как язык жестов, выражение голоса, выбор времени и т.п., - к примеру, скажите: "Прежде чем ты расскажешь свою историю, попроси сначала послушать историю кого-то другого".

22. Пользуйтесь разными игровыми средствами.

Мотивация улучшает СДВГ.

23. Возложите на ребенка ответственность, когда это возможно.

Давайте детям возможность придумать самим, как помнить о том, что надо сделать, или позволяйте им скорее попросить вашей помощи, чем вы скажете им, что они в ней нуждаются.

24. Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.

Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.

25. Будьте как дирижер симфонического оркестра. Перед тем, как начать, завладейте вниманием оркестра.

Для этого вы можете использовать тишину или легкое постукивание палочкой. Держите ребенка во времени, указывайте на вещи, которые надо сделать, по мере того, как вам нужна его помощь.

26. Повторяйте, повторяйте, повторяйте.

При этом не раздражайтесь. Гнев не улучшит их память.

27. Проводите физзарядку.

Один из лучших способов воздействия на детей с СДВГ – это физзарядка, желательно энергичная. Физзарядка помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание, стимулирует определенные гормоны и химические реакции, что весьма полезно. Кроме всего, это еще и удовольствие. Удостоверьтесь, что физзарядка приносит удовольствие, и тогда ребенок будет делать ее всю свою дальнейшую жизнь.

При общении с ребёнком Вам помогут эти правила:

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

- Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия ребенком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку, лазая по деревьям на даче. А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить

с ребенком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).

- Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Вы можете сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка.

Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции? Как научить ребенка владеть собой?

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.
(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

- Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать своё настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

- Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).

- Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.