

Шпаргалка для родителей ребенка с гиперактивностью

Помощь гиперактивному ребенку — это очень сложный процесс, и много подводных камней встретится на пути к полному выздоровлению. Как же вести себя с гиперактивным ребенком?

Поскольку в душе ребенка бушует хаос, надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир, чем яростней бушует стихия — тем крепче должны быть берега. Иначе произойдет наводнение.

Помните: ребенок не хочет ничего плохого, у него просто не получается. Однако все это как-то нужно регулировать и держать в рамках. Следовательно, в определенный период времени вы, именно вы, должны взять на себя часть регуляторных функций, недоступных ребенку.

Что это значит на практике?

В первую очередь, гипердинамическому ребенку как воздух нужен жесткий режим дня. Режим дня вроде бы нужен всем детям, но в случае гипердинамического ребенка все гораздо жестче. Остатки регуляторных механизмов ребенка могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. *Если каждый день в 8 часов вечера зажигается зеленый ночник, на столике появляется стакан кефира и печенье, принимается душ, читается сказка, а потом — все, без вариантов, только спать, и никаких послаблений, никаких «пришли гости» или «интересное кино», то постепенно мозг ребенка вырабатывает что-то вроде условного рефлекса.*

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 надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Объясняйте, 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. 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.

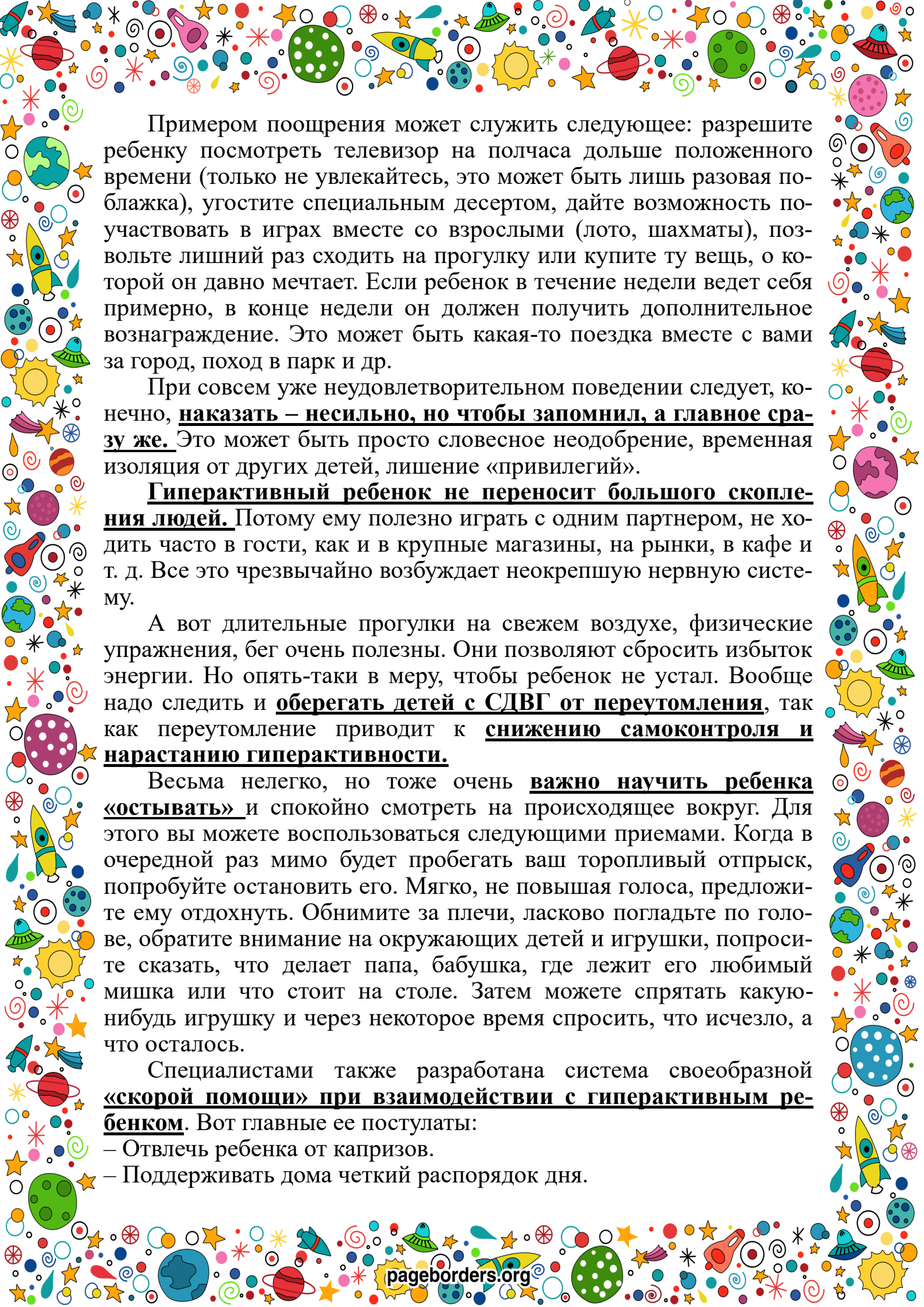
Родителям следует как можно **больше времени проводить с малышом**, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет великая, и не только для ребенка, но и для вас, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

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**.

Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или **подкрепить рассказ рисунком**. **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... Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Что, впрочем, подходит и для любого ребенка. Ждите только хорошего от своих детей, радуйтесь их успехам.





Примером поощрения может служить следующее: разрешите ребенку посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени (только не увлекайтесь, это может быть лишь разовая по-блажка), угостите специальным десертом, дайте возможность по-участвовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы), поз-вольте лишний раз сходить на прогулку или купите ту вещь, о ко-торой он давно мечтает. 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, поход в парк и др.

При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, ко-нечно, **наказать – несильно, но чтобы запомнил, а главное сра-зу же.** Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопле-ния людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не хо-дить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систе-му.

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, предложе-те ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голо-ве, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попроси-те 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 взаимодействии с гиперактивным ре-бенком.** 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).

Хорошо, если вы будете фиксировать **в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится и т. д.**

Поведение ребенка с СДВГ **не является результатом неправильного воспитания.** Это болезнь, поэтому нельзя опускать руки. К таким детям нужен особый подход, особый метод воспитания.

