

Глава из пособия для родителей «Как помочь ребёнку стать успешным»

Каждый ребёнок – это планета! Управлять этой планетой родителю необыкновенно интересно, но не всегда просто.

В следующей главе мы поговорим о детях, требующих особого внимания и учителей, и родителей. Образно этих детей называют «вечными прыгателями».

Гиперактивные дети

Синдром нарушения внимания и гиперактивности (СДВГ) является одним из наиболее распространённых нервно-психических расстройств детского возраста.



Это расстройство встречается примерно у 5% детей. У городских – чаще, чем у деревенских, у мальчиков – в 4-5 раз чаще, чем у девочек.

Наличие СДВГ – фактор риска нарушения детско-родительских отношений, межличностного общения, развития школьной дезадаптации, снижения успеваемости.

Ирина Лукьянова, учитель московской школы «Интеллектуал» и создатель форума для родителей детей с СДВГ (sdvg-deti.com), уверена: «Невнимательность и гиперактивность у таких детей – это только верхушка айсберга. На самом деле больше всего поражены воля, организованность, самоконтроль, способность «себя вести».

Можно сказать, что ребёнок с СДВГ себя «не ведёт», у него просто нет этой важной для жизни в обществе функции. Это дети «без царя в голове» – того самого царя, который управляет «внутренним государством», у них нет.

Важно знать, что и психологический возраст такого ребенка на 30% меньше биологического: ему исполнилось семь лет, и он идёт в школу, но на самом деле он ведёт себя и реагирует на события как обычный ребёнок четырёх с половиной лет».

Воспитывать такого ребёнка нелегко. Родителей может сердить и расстраивать поведение и плохая учёба ребенка, у них может сложиться впечатление, что они – плохие мама и папа. Эти чувства вполне понятны, но неоправданны. СДВГ не является следствием плохого воспитания.

СДВГ можно эффективно лечить, и, понимая состояние ребёнка, родители могут помочь ему.

Чем поведение детей с СДВГ отличается от поведения других детей?

Особенности поведения при СДВГ делятся на три категории:

1. Симптомы невнимательности. Такие дети легко отвлекаются, забывчивы, с трудом сосредотачивают свое внимание. У них возникают проблемы с выполнением заданий, организацией и соблюдением инструкций. Складывается впечатление, что они не слушают, когда им что-то говорят. Они

часто делают ошибки из-за невнимательности, теряют свои школьные принадлежности и прочие вещи.

2. Симптомы гиперактивности. Дети кажутся нетерпеливыми, избыточно общительными, суетливыми, не могут долго усидеть на месте. В классе они стремятся сорваться с места в неподходящее время. Говоря образно, они все время в движении, как будто заведённые.

3. Симптомы импульсивности. Очень часто на занятиях в классе дети с СДВГ выкрикивают ответ до того, как учитель закончит свой вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, им трудно дождаться своей очереди. Они не в состоянии отложить получение удовольствия. Если они чего-то хотят, то они должны получить это в тот же момент, не поддаваясь на разнообразные уговоры.

СДВГ может сопровождаться тиками, энурезами, нарушениями сна, агрессивностью, соматическими и психосоматическими расстройствами.

В подростковом возрасте гиперактивность уменьшается или исчезает, но сохраняются нарушения внимания, могут наблюдаться агрессивность, трудности во взаимоотношениях, различные формы девиантного поведения. Некоторые нарушения сохраняются даже у взрослых людей.

Как определить, нужно ли родителям обращаться к специалистам по поводу гиперактивности ребёнка или это индивидуальные особенности темперамента?



Доктор психологических наук, нейропсихолог Т.В. Ахутина так отвечает на этот вопрос: «Для диагностики СДВГ разработаны специальные критерии и специальные опросники для родителей. Они приводятся, например, в книге Н.Н. Заваденко «Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте». Язык там вполне доступный для непрофессионала, написано просто.

Если родители отвечают положительно на шесть из поставленных вопросов или более – есть основания задуматься и обратиться за профессиональной помощью.

Родители могут предполагать, что у их ребёнка есть проблемы, но диагноз сами ставить, конечно, не должны».

10 правил для родителей гиперактивных детей

1. Уважайте ребёнка и принимайте его таким, какой он есть.
2. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня.
3. Выработайте вместе с ребёнком правила поведения в детском саду, школе, дома, в гостях, в магазине.
4. Избегайте многолюдных мест, старайтесь предотвращать плохое поведение ребёнка.

5. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
6. Научите ребенка способам совладания с гневом, помогите ему справиться с перевозбуждением, обняв его, посидев рядом.
7. Не проявляйте агрессии по отношению к ребёнку, говорите сдержанно и спокойно.
8. Давайте ребёнку возможность расходовать лишнюю энергию (занятия спортом, бег, длительные прогулки).
9. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, придерживайтесь «позитивной модели» воспитания.
10. Давайте короткие, понятные инструкции, используя зрительные стимулы, избегая слов «нет» и «нельзя».

Советы от Татьяны Васильевны Ахутиной



Всем невнимательным и гиперактивным детям очень полезны игры с правилами.

Возьмём игру в прятки – там есть очерёдность, определённые роли, нужно просидеть в укрытии определённое время, а ещё нужно придумать, куда спрятаться и менять эти места.

Всё это – хорошая тренировка функций программирования и контроля, да ещё она происходит при эмоциональном вовлечении ребенка в игру, что способствует поддержанию в этот момент оптимального тона бодрствования.

Вспомните игры, в которые вы играли во дворе, все они отобраны человеческой историей и очень полезны для гармоничного развития психических процессов.

Например, игра, где нужно «да и нет не говорить, чёрное и белое не покупать» – ведь это замечательное упражнение для отторгивания непосредственного ответа, т.е. для тренировки программирования и контроля.

В игре научить можно всему – годится всё, что ребенок воспринимает, играя. Скорость в таких играх должна быть чуть замедленной.

Можно играть в мячик: вы называете слово, ребёнок отвечает словом из той же категории (вы ему – «кошка», он вам – «собака»). Но тут лучше не бросать мячик, а катить, чтобы он успел сообразить. Если получается – берите более редкие категории слов.

Следующий этап – «Я буду вспоминать слова, у которых начало звучит одинаково, например, «мама» и «муха», а ты придумаешь ещё одно такое слово».

Игр должно быть много разных. Перед игрой надо обязательно попробовать – пойдёт она или нет. И выбирать игры в зоне ближайшего развития ребёнка, предлагать в игре материал, который ему предстоит освоить.

Очень часто выполнение домашнего задания с гиперактивным невнимательным младшеклассником превращается во многочасовую пытку для ребёнка и родителей.

Как правильно делать уроки?

Давайте попробуем создать пошаговую инструкцию. Нам нужно развивать у ребёнка умение программировать и контролировать собственную деятельность.



Пока он сам не умеет этого делать, эти функции берут на себя родители.

Если ребёнок, например, не научился проделывать какие-то операции в уме – надо подкрепить словами и рисунками. Постепенно, по мере того как эти подпорки будут становиться ненужными, убирайте их и передавайте ответственность самому ребёнку.

Шаг первый – подготовка

Выберите день и обратитесь к ребёнку с такими словами: *«Знаешь, меня научили, как быстро сделать уроки. Давай попробуем сделать их очень быстро. Должно все получиться!»*

Попросите ребёнка принести портфель, выложить всё нужное для выполнения уроков. Сказать: *«Давай попробуем поставить рекорд – сделать все уроки за час»* (допустим).

Важно: время, пока вы готовитесь, убираете со стола, раскладываете учебники, выясняете задание, в этот час не входит.

Ещё очень важно, чтобы в дневнике были записаны все задания. Как правило, у детей с СДВГ половины заданий нет, и начинаются бесконечные звонки одноклассникам. Поэтому можно предупредить с утра: *«сегодня мы попробуем поставить рекорд по выполнению заданий в самые короткие сроки, от тебя требуется только одно: тщательно записать все задания»*.



Шаг второй – делаем первый предмет

«Открывай дневник, смотри, что задано. Что будешь делать сначала? Русский или математику?»

Не имеет значения, что он выберет, – важно, чтобы сам выбрал.

«Бери учебник, найди упражнение, а я засекаю время. Читай задание вслух. Так, я что-то не поняла: а что нужно сделать? Объясни, пожалуйста».

Нужно переформулировать задание своими словами. Оба – и родитель, и ребёнок – должны понимать, что именно нужно сделать.

«Читай первое предложение и выполняй то, что нужно сделать».

Лучше сначала сделать первое пробное действие устно: *«Что тебе нужно написать? Проговори вслух, затем пиши»*.

Иногда ребёнок что-то говорит правильно, но сразу забывает сказанное – и, когда надо записать это, уже не помнит. Тут мама должна работать диктофоном: напомнить ребёнку, что он сказал. Самое главное – это уже с самого начала добиться успешности.

Работать надо не спеша, не делать ошибок. *«Проговаривай, как пишешь, Москва – «а» или «о» следующая?»*

«Смотри-ка! Три с половиной минуты – а у нас уже сделано первое предложение! Теперь ты запросто всё закончишь!»

За усилием должно следовать поощрение, эмоциональное подкрепление, оно позволит поддерживать оптимальный энергетический тонус ребенка.

На второе предложение нужно потратить чуть меньше времени, чем на первое.

Если вы видите, что ребенок начал ёрзать, зевать, делать ошибки – остановите часы: *«Ой, я забыла, у меня на кухне кое-что не сделано, подожди меня»*.

Ребёнку надо дать короткую передышку. В любом случае, нужно добиться, чтобы первое упражнение было сделано как можно более компактно, минут за пятнадцать, не больше.

Шаг третий – перемена

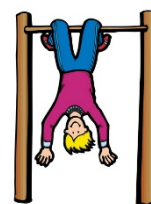
После этого уже можно отдохнуть (таймер отключается). *«Ты герой! Ты за 15 минут сделал упражнение! Значит, за полчаса мы сделаем весь русский! Ну, ты уже заслужил компот»*. Вместо компота, конечно, можно выбрать любую другую награду.

Когда даёте передышку – очень важно не потерять настрой, не дать ребенку отвлечься за время отдыха.

«Ты готов? Давай, ещё два упражнения сделаем так же!» И опять – читаем условие вслух, проговариваем, пишем.

Когда закончен русский – надо отдохнуть побольше. Остановить таймер, сделать перерыв в 10-15 минут – как школьная перемена.

Договаривайтесь: в это время нельзя включать компьютер и телевизор, нельзя начинать читать книжку. Можно заняться физическими упражнениями: покидать мячик, повисеть на турнике.



Шаг четвёртый – делаем второй предмет

Так же делаем математику. *«Что задано? Открой учебник»*.

Опять запускаем время. Отдельно пересказываем условия. Отдельно ставим вопрос, на который надо ответить: *«Что же спрашивается в этой задаче? Что требуется?»*

Часто бывает, что математическая часть воспринимается и воспроизводится легко, а вот вопрос забывается, формулируется с трудом. На вопрос надо обратить особое внимание: *«Мы можем сразу ответить на этот вопрос? Что нужно сделать для этого? Что нужно узнать сначала?»*

Пусть ребёнок самыми простыми словами расскажет, что надо сделать в каком порядке. Сначала это внешняя речь, потом её сменит внутренняя.

Мама должна страховать ребенка: вовремя ему намекать, что он не туда пошел, что нужно изменить ход рассуждений, не дать ему запутаться.

Самая неприятная часть математического задания – это правила оформления решения задач. Спрашиваем ребенка: *«А вы решали в классе похожую задачу? Давай посмотрим, как надо написать, чтобы не ошибиться. Подглядим?»*

На форму записи нужно обратить особое внимание – после этого уже ничего не стоит записать решение задачи.

Затем проверка: *«Ты говорил, что нужно сделать то-то и то-то? Это сделал? А это? Это? Проверили, теперь можно писать ответ? Ну, сколько времени заняла у нас задача? Как же это ты так успел за такое время? Ты заслужил что-нибудь вкусное!»*

Задача сделана – берёмся за примеры. Ребёнок сам себе диктует и записывает, мама проверяет правильность.



После каждого столбика говорим: *«Потрясающе! Берёмся за следующий столбик или компоту?»*

Если видите, что ребёнок устаёт – спрашивайте: *«Ну что, ещё поработаем или пойдём компот пить?»*

Мама должна в этот день сама быть в хорошей форме. Если она устала, хочет побыстрее отвязаться, если у неё болит голова, если она одновременно что-то варит на кухне и поминутно туда бежит – дело не пойдёт.

Так нужно посидеть с ребёнком один или два раза.

Затем мама должна начинать планомерно устранять себя из этого процесса. Пусть ребенок расскажет маме всю смысловую часть своими словами: что надо сделать, как сделать.

И мама может отлучиться – пойти в другую комнату, на кухню... Но дверь открыта, и мама незаметно контролирует: занят ли ребёнок делом, не отвлекся ли на посторонние дела.

Фиксироваться на ошибках не надо: нужно добиться эффекта результативности, надо, чтобы у ребёнка появилось ощущение, что у него всё получается.