

## 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 пугает. 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 отступает 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 случаю.

**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, желательна 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