

Практические рекомендации родителям гиперактивных детей



В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект.

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);
- повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и для всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- по возможности избегайте больших скоплений людей;
- помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих

детей с аналогичными проблемами.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
 - не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
 - чаще хватайте ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
 - составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;
 - воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
 - не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
 - постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;
 - не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
 - не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
 - помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;
 - не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
 - объясните гиперактивному ребенку его проблемы и научите с ними справляться.
- Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.
- Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:
- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
 - запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;
 - прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель);
- Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами, например:
- Если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем ребенка родителями.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Причем признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности — это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5—10 лет.