

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ С СДВГ

При общении и обучении с гиперактивными детьми необходимо учитывать такие их особенности, определяемые функциональной незрелостью регуляторных отделов головного мозга и нарастающие по мере утомления, как:

1. Импульсивность – неспособность контролировать и сдерживать свое поведение и эмоциональное состояние;
2. Двигательная расторможенность – слабо контролируемая потребность в постоянной двигательной активности (например: раскачивание на стуле или болтание ногами, перебирание ручек и т.д.), которая помогает ребенку с гиперактивностью во время занятия удерживать внимание на рассматриваемом материале, запоминать его, и является для ребенка вынужденной необходимостью, а не средством вывести педагога из себя;
3. Дефицит внимания – быстрая интеллектуальная утомляемость, невозможность непрерывно удерживать внимание на протяжении более чем 10-15 минут, после которых ребенку требуется непродолжительный отдых, возможность подвигаться.

Важно помнить что, в основе Синдрома дефицита внимания с гипер/гипоактивностью (СДВГ) лежит Минимальная мозговая дисфункция (ММД), то есть функциональное нарушение в деятельности мозга ребенка, обусловленное целым рядом причин (особенности протекания беременности, родов и первого года жизни) и представляющее собой в первую очередь медицинскую проблему, которая требует своевременного соответствующего лечения и наблюдения у специалистов (невропатолога, психоневролога), а также педагогически грамотного и терпеливого отношения со стороны взрослых. Важно понимать, что снижение самоконтроля, невозможность удержать внимание, двигательное беспокойство, раздражительность, агрессивность ребенка являются следствием усталости, переутомления и обусловлены психофизиологической реакцией функционирования мозга ребенка на данном этапе развития, а не желанием вывести взрослого из себя и невоспитанностью. Кроме того, важно понимать, что дети с гиперактивной являются чрезвычайно эмоционально чувствительными и ранимыми и их плохое поведение зачастую является следствием обиды, непонимания со стороны окружающих.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

1. Общение с ребенком должно быть ровным, спокойным, последовательным, задающим разумные границы и, в тоже время, поддерживающим. Важно, чтобы ребенок каждый день получал знаки Вашего принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий, одобряющих прикосновений. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день. Чаще хвалите ребенка, всегда находите то хорошее, что есть в поведении ребенка, и отмечайте это, но в тоже время ребенок должен знать, за что именно его хвалят. Поощряйте

каждое проявление саморегуляции ребенка (выполненное обещание, доведенное до конца дело и т.д.). Не позволяйте гиперактивному ребенку почувствовать себя плохим и отверженным. Именно его самоуважение, симпатия и благодарность к Вам, основанное на Ваших добрых словах и поддержке помогут гиперактивному ребенку справляться со своими проблемами.

2. Общение с ребенком должно быть ровным, спокойным, последовательным, задающим разумные границы и, в тоже время, поддерживающим. Общение не должно происходить на повышенных тонах и быть чрезмерно эмоциональным. Сообщения должны озвучиваться спокойным голосом в среднем регистре и в умеренном темпе. Сообщение должно содержать не более 10 слов.
3. Поддерживайте дома четкий распорядок дня, максимально приближенный к распорядку дня в детском учреждении. Прием пищи, игры, прогулки, сон должны происходить в одно и тоже время. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался, если этого не происходит, к концу дня его поведение может стать не управляемым. Хорошо если распорядок дня составляется вместе с ребенком и закрепляется в виде рисунка, который может быть вывешен на видном месте, так что бы ребенок мог соотносить с ним свои действия. Изменения в режим дня следует вводить плавно, заранее подготавливая к этому ребенка. В начале дня с ребенком можно обсудить планы на день, акцентируя внимание на том, что за менее приятными делами последуют более приятные, например: «Сейчас ты позанимаешься, потом пойдем гулять. Помнишь, как это было вчера?»
4. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущественно голубым. Очень хорошо организовать в комнате уголок (с перекладиной для подтягивания, веревочной лестницей и т.д.)
5. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой)
6. Поручите ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку, вытирать пыль) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
7. В жизни ребенка обязательно должны быть правила и ограничения, определенные границы, согласованные между родителями, которые помогают ребенку почувствовать себя в безопасной предсказуемой среде. Однако они должны быть обоснованы, и их не должно быть слишком много. Требуйте выполнения правил касающихся здоровья и безопасности ребенка, в отношении остальных не будьте столь придирчивы. Также необходимо, чтобы в жизни ребенка были вопросы, которые он может решать самостоятельно, тренируя свою способность к сознательному выбору.
8. Пусть Ваши ожидания и требования к ребенку будут адекватны его возможностям. Не требуйте невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке. Есть соблазны, которые ребенок в силу возраста не в состоянии избежать, не надо переоценивать его способности к самоконтролю.

9. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие оценки по 2-3 основным.
10. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов, фотографий. Процесс уборки рабочего места или комнаты ребенка должен быть максимально упрощен (большие корзины и коробки для игрушек и т.д.)
11. Организуя деятельность ребенка важно учитывать неравномерность его работоспособности. В норме ребенок с гиперактивностью может сосредоточенно заниматься чем-либо не дольше 5-15 минут, потом необходим 5 минутный перерыв. После часа занятий необходимо организовать 20 минутный отдых. Важно понимать, что для ребенка мало выполнимой задачей является сохранение полной неподвижности в процессе занятия, он либо отслеживает свое поведение, либо вдумывается в смысл задания. Позвольте ему решать задачу стоя, лежа на полу или встать и походить по комнате. Объяснения материала должны быть максимально краткими (2-3 минуты) и по существу, инструкции к задаче должны состоять из последовательности действий, успешность выполнения каждого этапа следует отслеживать по отдельности. Хорошо если в процессе выполнения домашних заданий родители помогут ребенку вспомнить пройденный в течение дня материал и кратко разберут материалы к следующему уроку.
12. Важно хвалить ребенка за любые успехи и достижения, даже самые незначительные, особенно связанные с самоконтролем. Формируйте и поддерживайте устойчивую положительную самооценку и самоуважение Вашего ребенка. Взрослому следует чаще выражать собственные чувства радости, заинтересованности в общении с ребенком. Важно установление и поддержание глазного и телесного контакта – общение с ребенком должно быть личным, необходимо взаимное обращение по имени, концентрация внимания ребенка на самом процессе общения, а не только совместной деятельности и ее результатах.
13. Необходимо приветствовать и развивать всякие попытки осмысленного личностного обращения к окружающим, комментируя и проясняя ребенку их реакции, это важно, так как ребенок склонен ускользать, скатываться в анонимное манипулятивное общение с окружающими как со средствами достижения цели. Возможно использование уточняющих вопросов: «К кому ты сейчас обращаешься?», «Мне кажется, ты сейчас чувствуешь злость?» и т.д. Стараясь помочь ребенку в преодолении конфликтных ситуаций нужно чаще предлагать ему поставить себя на место другого человека и описать свои чувства их этой роли.
14. Необходимо всякий раз обращать внимание ребенка и называть его настроение в данный момент, возможные причины изменения настроения, отношение к происходящему, акцентировать детали окружающей обстановки, состояний и настроений других людей.
15. В случае неадекватного провокационного неприятного поведения ребенка следует также спокойно и ровно сообщить ему свои чувства по поводу происходящего и предупредить о возможных мерах наказания. Ребенок должен знать за какие проступки последует наказание. Наказание должно быть конструктивным и являться по своей сути исправлением последствий необдуманного поступка. Ребенок должен иметь возможность столкнуться с

последствиями своего необдуманного поведения, осознать их и исправить. Например: взял фломастер и разрисовал стол – возьми тряпку и сотри все, что нарисовал.

16. В тоже время важно видеть и знать, что провоцирует негативизм и эмоциональные срывы ребенка и заранее переключать его, заметив первые признаки переутомления. Часто за агрессивным разрушительным поведением стоит страх или тревога, причины которых следует выяснить и по возможности устранить. Если ребенок уже находится в состоянии срыва, то его следует вывести в отдельную комнату, возможно, взять на руки, обнять, погладить, комментируя его переживания. Например: «Я чувствую, что тебе сейчас плохо, ты расстроена, обижена, злишься...».

Ищем информацию в Интернете:

1. WWW. SDVG-KIDS.ORG – сайт для родителей детей с СДВГ и специалистов, работающих с ними.
2. WWW. SDVG-DETI.COM – форум для родителей детей с СДВГ. Здесь можно найти разнообразную информацию о лечении, обучении и воспитании детей с СДВГ, а также пообщаться с единомышленниками.
3. <http://www.detki-psy.ru/> - Коррекционный центр детской нейропсихологии под руководством доктора психол. наук, профессора Глозман Ж.М.

Рекомендуемая литература:

1. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2002
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002
3. Ясюкова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация Минимальных мозговых дисфункций. Методическое руководство. Подготовлено к печати фирмой «Иматон», СПб, 2003

Курбаткина Ю.В.

Кандидат психологических наук,

Педагог-психолог Высшей квалификационной категории