

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка



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

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании; помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;

контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил; не давайте ребенку категорических 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 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.

Изменение психологического микроклимата в семье:

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

Организация режима дня и места для занятий:



установите твердый распорядок дня для ребенка и 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;

избегайте по возможности больших скоплений людей;

помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

организуя поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

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 хвалите 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 гневом и агрессией;

не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;

постепенно расширяйте обязанности, 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 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 о его проблемах 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;

прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);

чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников»;

холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;

внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;

если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам;

если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве

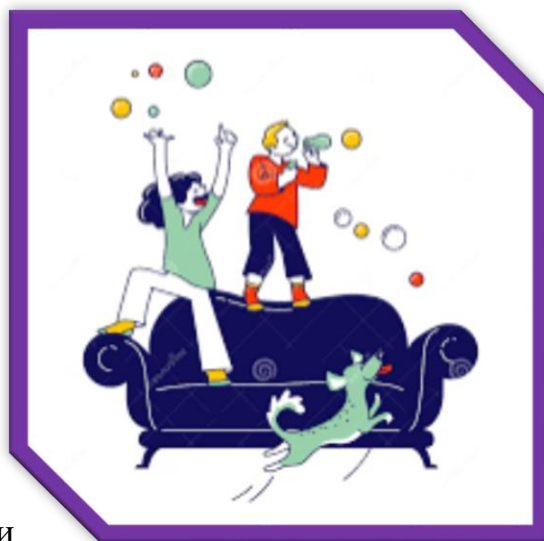
провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

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 своего ребенка родителями.

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



Саїм «asabliva.by»