

Рекомендации родителям по воспитанию детей с дефицитом внимания и гиперактивностью

Синдром дефицита внимания является самой частой причиной трудностей обучения и нарушений поведения у детей в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Основными его проявлениями являются:

- Общее двигательное беспокойство, неусидчивость, недостаточная регуляция поведения;
- Нарушения целенаправленности и концентрации активного внимания;
- Импульсивность и инфантильность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности;
- Проблемы во взаимоотношениях с окружающими;
- Заниженная самооценка.

Дети не способны предвидеть последствия своих поступков, поэтому нарушения ими дисциплины нельзя считать преднамеренными.

Симптомы нарушения внимания, гиперактивности и импульсивности проявляются ранее 7 лет, обычно начиная с 3-летнего возраста.

Гиперактивность обычно нормализуется в подростковом возрасте, импульсивность сохраняется у 25% взрослых. Труднее всего компенсировать нарушение внимания.

Постарайтесь в общении с ребенком придерживаться следующих правил:

- Прежде, чем поручить ребенку что-либо сделать, тщательно взвесьте, сможет ли он с этим справиться. Не ожидайте, что поручения или свои обязанности он сразу выполнит очень хорошо.
- Установите твердый распорядок дня, обязательный не только для ребенка, но и для всех членов семьи. Напоминайте об этом распорядке своему ребенку почаще.
- Придумайте гибкую систему вознаграждения за хорошо (без отвлечений) выполненное задание. Это может быть словесное поощрение типа: «Ты сегодня пришел в школу вовремя. Молодец!». Это может быть поцелуй или разрешение пригласить поиграть друга, разрешение смотреть телевизор дольше обычного, поиграть с родителями в какую-либо игру и т.д.
- Если в семье есть другие дети, поощряйте и их за хорошо выполненную работу. Почаще показывайте, как лучше выполнить то или иное задание, не отвлекаясь.
- Если ребенок не сделал чего-либо, потому что отвлекался, объясните ему, что из этого может получиться и почему. Например, чтобы успеть в школу, ребенок должен выйти из дома не позднее 8 часов утра, а он в это время все еще одевается. Подойдите к нему и объясните, что он не подготовился к школе вовремя и опоздает, а это недопустимо.
- Подписывайте соглашения со своим ребенком типа: «Я, Алексей, обязуюсь три дня подряд не опаздывать в школу. Если я это выполняю, то смогу смотреть телевизор на 30 минут дольше. Такое соглашение должно учитывать пределы возможного для ребенка и оговаривать **только одно** условие.
- Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка. Не подбирайте за ним вещи и игрушки.
- Не следует давать ребенку только директивные указания: «Ты должен сделать то-то и то-то». Лучше говорить с ним в более мягкой форме: «После того, как ты приготовишься ко сну, можешь посмотреть телевизор».
- Напоминайте ребенку о его обязанностях не только устно. Пусть он их видит: повесьте на стену их перечень.

- Расширьте список обязанностей по мере того, как убедитесь, что он научился с ними справляться не отвлекаясь. Разрешите ему принимать участие в обсуждении круга его обязанностей.
- Покажите ребенку несколько раз, как нужно выполнять его новую обязанность, прежде чем разрешить выполнять ее самому.
- Убедитесь, что у ребенка есть все необходимое, чтобы выполнить свои обязанности по дому в срок. Объясните, что обязанности, не выполненные в срок, придется выполнять в другое время, предназначенное для отдыха и развлечений.
- Постарайтесь снизить влияние отвлекающих факторов во время выполнения задания. Выключайте телевизор, если пришло время накрывать на стол. Не приглашайте друзей в дом, когда ребенок делает уроки.
- Не разрешайте откладывать выполнение дел на другое время. Объясните, что потом можно забыть их сделать.
- Предусмотрите еженедельную уборку ребенком своей комнаты.
- Обеспечьте такую атмосферу в доме, когда работают все вместе, поддерживая порядок в доме.
- Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как начало для него – самое трудное.
- Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития и способностям.
- По мере выполнения поручений ребенок вычеркивает их из списка, который должен составляться для него ежедневно. Пусть он ставит звездочки напротив правильно выполненных заданий и пусть получает от вас за них вознаграждение.

Соотношение поощрений и наказаний.

Не следует ограничиваться материальными поощрениями, поскольку доверительная беседа, совместное развлечение или творческая деятельность привлекательнее и полезнее для ребенка, как и демонстрация уважения и гордости за него.

Физическое наказание допустимо в случае трех типов нежелательного поведения ребенка:

1. В тех случаях, когда это поведение представляет угрозу для его жизни и здоровья. Например, если ребенок выскочил на проезжую часть дороги на красный свет или разговорился и пошел с незнакомым человеком.
2. В тех случаях, когда его поведение угрожает не только его жизни и здоровью, но и благополучию окружающих. Например, игра с огнем или агрессия в отношении других людей.
3. В тех случаях, когда ребенок сознательно и целенаправленно издевается над своими воспитателями, по-видимому, желая проверить, до какой степени это может оставаться безнаказанным.

Перечень поощрений и наказаний должен быть максимально большим и разнообразным, чтобы воспитательные воздействия могли быть достаточно гибкими. Следует иметь в виду, что ребенок никогда не посчитает наказание несправедливым, если его тяжесть соответствует тяжести проступка. Разумные поощрения желательного поведения делают необоснованными опасения, что он вырастет вымогателем. Полезно иметь список, в котором количество поощрений превышает количество наказаний, для того, чтобы вычеркивать неэффективные методы.

Не следует включать в список чтение нотаций в ответ на негативное поведение. Излишнее морализирование может вызвать обратный эффект.

Вслед за наказанием, исправлением поведения необходимо позитивное эмоциональное подкрепление – поощрение.