

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК. КАК ЕМУ ПОМОЧЬ?

Многие родители сталкиваются с проблемой «трудных» детей. Но кто они, эти «трудные» дети? Всегда ли мы, взрослые, понимаем их сложности и вовремя приходим на помощь? Виноваты ли сами дети в том, что их считают «трудными»? Самой распространённой формой хронических нарушений поведения в детском возрасте является синдром дефицита внимания с гиперактивностью, который проявляется расстройствами внимания, двигательной расторможенностью (гиперактивностью), импульсивностью поведения и сопровождается двигательной неловкостью, неуклюжестью. Его симптомы всегда отмечаются в возрасте с 4 до 7 лет.

Но когда ребёнок становится старше и поступает в школу, у него возникают новые сложности: трудности освоения школьных предметов, слабая успеваемость, заниженная самооценка. В подростковом возрасте эти трудности возрастают. подросткам свойственны бунтарский дух, незрелое безответственное поведение, затруднение в выборе и освоении профессии, а также наблюдается тяга к употреблению алкоголя и наркотиков.

В связи с этим усилия специалистов должны быть направлены на своевременные выявления и коррекцию дефицита внимания, сведение к минимуму действия факторов, усугубляющих его проявления.

НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

1. Ребёнок часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.
2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
3. Часто складывается впечатление, что не слушает обращённую к нему речь.
4. Часто не в состоянии следовать предлагаемым инструкциям и справиться с заданием, домашней работой или обязанностями на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
5. Часто испытывает сложности в самоорганизации на выполнение заданий и других видов деятельности.
6. Обычно избегает заниматься тем, что требует длительного умственного напряжения (например, занятия, домашняя работа) или высказывает недовольство по этому поводу.
7. Часто теряет вещи (например, игрушки, карандаши, книги,).
8. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.



ГИПЕРАКТИВНОСТЬ.

1. Часто беспокоен в движениях; сидя на стуле, ёрзает, вертится.
2. Часто встаёт со своего места во время занятий или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, пытается куда-то залезть, причём в ситуациях, когда это неприемлемо.
4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Часто бывает болтливым.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ.

1. Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.
2. Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
3. Часто мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

ПРИЁМЫ МОДИФИКАЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ.

В воспитании ребёнка с гиперактивностью родителям необходимо избегать двух крайностей: проявления чрезмерной мягкости, с одной стороны, и постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, - с другой, в сочетании с излишней пунктуальностью, жёсткостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на него гораздо более глубокое негативное воздействие, нежели на здоровых детей.

Родителям нельзя допускать вседозволенности в отношении детей. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму. Невозможно требовать от ребёнка планомерного выполнения сложных заданий. На более простых делах нужно учить его правильно распределять свои силы, не бросаться от одного занятия к другому, на наглядных повседневных примерах показывая, как поэтапно прийти к желаемому результату. Хорошие отношения, установившиеся между ребёнком и родителями, когда малыш видит их любовь и испытывает чувство вины за непослушание, способствуют тому, что он начинает лучше контролировать своё поведение. Обстановка дома должна быть доброжелательной и спокойной. Для ребёнка желательна отдельная комната с преобладанием в интерьере спокойной цветовой гаммы, без отвлекающих и раздражающих предметов. Поведение его будет более последовательным и уравновешенным, если родители следят за режимом дня. Лучше, если жизнь малыша будет строиться по стереотипному (что не означает скучному!) распорядку, чтобы он строго в определённое время питался, играл, выполнял доступную для него работу по дому, смотрел телепередачи и т.д.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ.

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.

Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.

Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах чрезмерно возбуждает ребёнка.

9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Помните о том, что присущая детям с таким синдромом гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.