

Практические рекомендации родителям, воспитателям.

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;
- Д\З играют основную роль. Дома нужно не только выполнять домашнее задание, но и повторить то, что пройдено в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно. Очень полезно рассказать ребенку заранее содержание предстоящего урока, чтобы ему легче было включиться в класс.

- В процессе обучения необходимо освободить детей от второстепенной, вспомогательной, несущественной, оформительской работы. Взрослые могут сами провести поля в тетради, отметить точкой место откуда надо начинать писать

- Дома и в школе ребенок должен работать в том ритме, в котором работает его мозг. Как только ребенок начинает перебирать карандаши, менять ручки, снимать тапки или "мечтательно" смотреть в пространство, надо сразу прекращать занятие не пытаясь вернуть ребенка к деятельности. Даже если он и позанимался всего 10 минут. Необходимо оставить ребенка в покое, поговорить с ним на отвлеченные темы и минут через 5 вернуться к урокам.
- Родителям желательно находиться рядом с ребенком при выполнении домашнего задания, чтобы возвращать его к занятиям (так как сам он этого может и не делать).
- Если ребенок работает с черновиком, то при переписывании в тетрадь ему нужно дать время на отдых. Само переписывание осуществляется с перерывами.
- Длинные стихотворения лучше учить небольшими порциями, не все сразу.
- Самое вредное для здоровья и бессмысленное для обучения - не выпускать ребенка из-за стола, пока он не выучит все уроки.
- Не следует приучать ребенка работать самостоятельно - он все равно не сможет.

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);
- чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на скамейке штрафников;
- удержание в «железных объятиях» (холдинг);
- внеочередное дежурство по кухне и т.д.
-

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.

Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его.

Помните, что при правильно организованном процессе обучения и воспитания детей с ММД, имеющиеся легкие функциональные нарушения в работе мозга к 5-6 классу нормализуются.



Памятка для родителей, педагогов по воспитанию детей с СДВГ.

