

Советы для родителей гиперактивных детей.

К гиперактивным детям нужен особый подход. Родители - их главные помощники, поэтому на ваши плечи ложится основная работа.

✓ Узнайте точный диагноз

Поход к врачу — важный шаг, который многие родители откладывают на годы. Важно понять, есть ли у вашего ребенка синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), или же он просто чрезмерно активен. Это нужно не только с точки зрения назначения препаратов.

В болезни любая надежда начинается с диагноза, а при СДВГ, в большей степени, чем при других заболеваниях, уже сама постановка диагноза оказывает мощный терапевтический эффект. Стены, возведенные многими годами непонимания, начинают рушиться, когда ясна причина проблем.

Представьте, например, что близорукий человек никогда не слышал о близорукости и годами считал нечеткое зрение и связанные с ним проблемы в учебе результатом недостаточных стараний или моральной порочности. Можете вообразить, какое облегчение он почувствует, обнаружив, что есть такое состояние, как близорукость, и что оно никак не связано со стараниями и моралью, а просто это заболевание нервной системы? То же самое с СДВГ. Диагноз освобождает человека.

✓ Поставьте в известность воспитателя или учителя

В обществе еще сильны установки, что СДВГ — это не болезнь, а избалованность, и что все пройдет «с возрастом». Важно, чтобы окружение ребенка понимало истинное положение вещей: какой подход нужен ребенку, как его успокоить, какие правила соблюдать в общении.

Больному нужно уметь объяснить людям, с которыми выпало жить рядом, что происходит у него в душе. Если ребенок достаточно взрослый, учите его рассказывать о своем состоянии. В целом способность грамотно отстаивать свои интересы, крайне важна для успешной жизни с синдромом дефицита внимания.

✓ Расскажите ребенку о гиперактивности

Ребенку нужно как можно больше узнать об этой болезни, чтобы доносить до окружающих информацию о своих особенностях.

Говорите правду. Это центральный, руководящий принцип, считают специалисты. Во-первых, больше узнайте об СДВГ сами, а потом перескажите своими словами, чтобы было понятно ребенку. Не надо вручать ему книгу или отправлять за объяснением к специалисту. Когда вы узнали

об этом заболевании, объясните его сначала себе, а потом ребенку. Говорите прямо, честно и доходчиво.

✓ **Придумайте план**

Сядьте вместе с ребенком или всей семьей и обозначьте проблемные зоны: поведение за обеденным столом, в ванной, спальне, где-то еще. Нужно определить и тем самым ограничить проблему, а не оставлять ее в царстве неопределенности.

Придумайте конкретные средства для каждой проблемной зоны.

Используйте конкретные напоминания: списки, расписания, будильники и т. д.

Хорошо ввести программу поощрения. Воспринимайте это не как взятку, а как стимул. Дети с СДВГ - прирожденные предприниматели.

✓ **Не бойтесь возлагать ответственность**

При любой возможности возлагайте на ребенка ответственность. Например, если он уже достаточно большой, чтобы утром самостоятельно просыпаться, пусть за это отвечает. Если опоздает, и его не отвезут в школу, пусть оплатит такси из карманных денег или другого дохода.

✓ **Давайте обратную связь**

Обеспечьте постоянную обратную связь. Гиперактивные дети часто сами не замечают, что делают. Не ждите, пока дом развалится на части, чтобы начать собирать его обратно.

✓ **Хвалите**

Не стесняйтесь хвалить и поддерживать ребенка. Больные СДВ и гиперактивные дети просто расцветают в теплых лучах похвалы.

✓ **Экспериментируйте**

Дайте ребенку любые устройства, которые кажутся ему полезными. Спросите, как помочь. Экспериментируйте с разными планами и устройствами. Один ребенок, чтобы сделать домашнюю работу, заводил будильник каждые двадцать минут — делил задание на части. Другой пришел к выводу, что ему легче печатать на компьютере, а не писать. Третьему сосредоточиться на учебе помогали наушники. Главный принцип: все средства хороши (кроме незаконных и опасных).

✓ **Слушайте ребенка и попытайте его понять**

Чувство, что человека понимают, способно лечить раны лучше, чем любое лекарство, добрые слова или советы. Почаще разговаривайте

с ребенком о чувствах. Поначалу ребенок может не реагировать на ваши вопросы, но не оставляйте попыток — вы обязательно найдете подход.

✓ **Разбивайте большие задачи на маленькие**

Это одна из самых важных педагогических методик. Большие задачи быстро подавляют ребенка, после чего следует эмоциональная реакция «я-никогда-с-этим-не-справлюсь». Если разбить задание на посильные фрагменты, каждый из них будет казаться достаточно маленьким и выполнимым, и подавленность обойдет ребенка стороной. В целом такие дети могут сделать намного больше, чем им самим кажется. Разбивая задания, вы позволяете ребенку доказать это самому себе. Для маленьких детей этот метод оказывается невероятно полезным в профилактике приступов плохого поведения, порождаемых фрустрацией предчувствия. В старшем возрасте разбивка помогает избежать пораженческих настроений.

✓ **Делайте ставку на качество**

Детям с СДВГ часто нужно снизить нагрузку. Если они запоминают концепции, можно это позволить. На учебу они потратят столько же времени, но объем будет им по силам.

✓ **Расписание**

Внешняя среда должна упорядочить то, что дети не могут сами структурировать изнутри. Вы можете составлять списки, расписание. В моменты растерянности детям очень помогает возможность обратиться к таблице или списку. Им нужно напоминать. Им нужно сообщать заранее. Им нужно повторять. Их нужно направлять и очерчивать для них границы. Им нужна структура.

✓ **Сделайте жизнь ярче**

Попробуйте сделать среду оживленной, но не переборщите. Если ваша система организации стимулирует, а не нагоняет скуку (представьте себе!), вы с большей вероятностью будете ею пользоваться. Например, наводите порядок с помощью цветового кодирования. Это стоит подчеркнуть. Учтите, что многие больные СДВГ ориентированы на зрительное восприятие, поэтому постарайтесь, чтобы вещи запоминались по своему цвету: папки, служебные записки, тексты, расписания и так далее. Практически все черно-белое можно сделать более запоминающимся, приковывающим взгляд, если добавить красок.

Лиана Хазиахметова.

По материалам книг «Почему я отвлекаюсь», «Не отвлекайте меня»