

## ***Рекомендации родителям по взаимодействию с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)***

В самом начале пути родителям и педагогам необходимо выработать единую стратегию поведения и требований к ребенку.

Общаться с таким ребенком необходимо мягко и спокойно. Гиперактивный ребенок восприимчив как к позитивным, так и к негативным эмоциям. Поэтому, присоединившись к вашему настроению, может впасть в эйфорию.

В общении с этими детьми недопустим попустительский стиль поведения, т. к. гиперактивные дети сразу же чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.

Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но помните о том, что делать это надо не слишком эмоционально.

Важно научиться *давать инструкции* гиперактивному ребенку. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10-ти слов. *Не давайте несколько инструкций сразу*: пойти в комнату, убрать игрушки, помыть руки и прийти в столовую. Лучше давать те же указания по порциям, следующее только после того, как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.

Как и в общении с другими детьми, с гиперактивным ребенком взрослому необходимо быть особенно последовательным в воспитании. Запретов не должно быть много, но они должны быть четко сформулированными, продуманными. Ребенок должен четко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета.



Постепенно взрослый должен вырабатывать у себя умение перестраивать деструктивные действия ребенка на конструктивный лад. Например, если ребенок кричит, можно начать петь с ним его любимую песенку, постепенно снижая громкость голоса. Можно предлагать ребенку несколько действий на выбор.

Гиперактивному ребенку трудно переключиться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупредить ребенка о начале новой деятельности.

Причем очень хорошо, если это будет звонок будильника или кухонный таймер. В случае выполнения просьбы родителей ребенка необходимо поощрить (не обязательно материально).

Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.

Одно из важнейших условий успешного взаимодействия с гиперактивным ребенком - *соблюдение режима дня*. Все процедуры и виды деятельности должны быть заранее известны ребенку.

Желательно выработать с ребенком систему поощрений. Например, за каждое хорошо и своевременно выполненное действие ребенок получает жетоны, которые затем меняются на награды: право идти на прогулку в первой паре, дежурство во время обеда, совместное чтение, в зависимости от интересов ребенка.

Важно помнить, что в общении с гиперактивным ребенком взрослому необходимо сохранять спокойствие, т. к. эти дети в большей степени склонны к манипулированию.

При подборе игр следует учитывать особенности гиперактивных детей: неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстрая утомляемость, неумение выслушивать и выполнять инструкцию. В играх этим детям трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому начинать необходимо с *индивидуальной работы с ребенком*, затем включать его в деятельность с 2-3-мя детьми, а затем и с большей подгруппой.

Гиперактивный ребенок требует особо бережного отношения к себе из-за своей эмоциональности и ранимости. Снизить эмоциональное напряжение поможет легкий массаж, приятные тактильные ощущения, психогимнастические игры.

Полезно обучить детей играм, которые смогли бы направить их избыточную энергию в позитивное русло. Например, родители могут обучить детей играть в пальчиковые игры. Кроме своего прямого назначения, эти игры способствуют налаживанию отношений с ребенком.

Одним из важнейших факторов, влияющих на выздоровление ребенка с СДВГ, является доброе, спокойное и последовательное отношение к нему.

Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они невосприимчивы к выговорам наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу.

Среди психолого-педагогических методов коррекции СДВГ особо выделяют *поведенческую психотерапию*. Ее цель - изменение отношения окружающих ребенка в семье и учебном заведении. Комплексный подход - необходимое условие успеха. Тесное

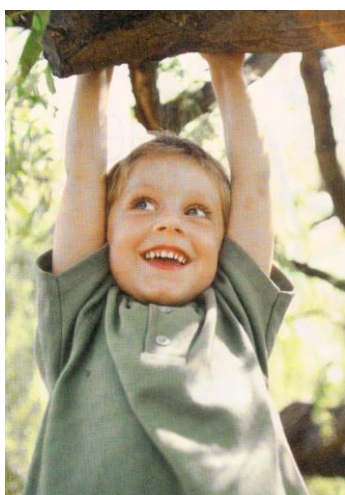
сотрудничество детского сада и семьи включает следующие условия:

- постоянный обмен информацией;
- выработку единых принципов в отношении ребенка: система «вознаграждений», помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности.

*Программа «вознаграждения» обязательно должна включать следующие моменты:*

1. Каждый день перед ребенком ставится определенная цель, которую он должен достичь.
2. Усилия ребенка при достижении этой цели всячески поощряются.
3. В конце дня поведение ребенка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.
4. Родители и педагоги обязательно сообщают друг другу о достижениях ребенка.
5. При значительном улучшении в поведении ребенок получает давно обещанное вознаграждение.

Примерами поставленных целей для ребенка-дошкольника могут быть следующие: помощь родителям по дому, примерное поведение, хорошее выполнение поручений в детском саду и дома, активное и плодотворное участие на занятиях и в играх и т. д. В разговоре с ребенком избегайте директивных высказываний. Дайте ребенку почувствовать, что он делает полезное для всей семьи дело, что на него надеются, что никто кроме него не сможет выполнить то или иное поручение. Старайтесь избегать одергиваний.



Система поощрений вырабатывается на основе знаний родителями потребностей и интересов своего ребенка. Примеры: вечерний просмотр телевизора на полчаса дольше положенного времени, приготовление любимого десерта, поездка, посещение каких-либо мероприятий, покупка долго ожидаемой вещи или игрушки и т. д. Но если вы что-то пообещали ребенку, а он выполнил необходимое поручение, вы обязаны сделать обещанное!

При неудовлетворительном поведении рекомендуется легкое наказание. Но оно должно быть немедленным и неизбежным (словесное неодобрение, временная изоляция от общения, лишение «привилегий»).

Рекомендуется написать список того, что родители ожидают от ребенка в плане поведения. Можно его нарисовать и в доступной форме объяснить ребенку, при этом стараться как можно реже использовать частицу «не» (вместо «не кричать» «вести себя тихо» или «разговаривать спокойно»). После составления и обсуждения этого списка родители и педагоги следят за неукоснительным выполнением ребенком этого списка и немедленно поощряют за его выполнение. Так же можно использовать социальные истории.

И родителям, и ребенку необходимо научиться таким *психотерапевтическим методикам*, как визуализация, медитация, аутогенная тренировка;

1. Визуализация: мысленное слияние с воображаемым предметом, картиной или процессом. Это создает эффект для восстановления умственного и физического равновесия.

2. Медитация: погружение в состояние спокойной сосредоточенности.

3. Аутогенная: тренировка: сознательное управление некоторыми функциями организма. Достижение - мышечное расслабление. Саморасслабление для гиперактивного ребенка - это позитивный опыт самоконтроля и своеобразная игра.

Неоценимое положительное влияние на детей оказывает общение с домашними животными. У родителей появляется возможность научить ребенка быть ответственным за свои действия и за жизнь другого, быть самостоятельным.

Материал подготовила: учитель-логопед Большакова Наталья Валерьевна