

Как беседовать с ребёнком о его проблеме дефицита внимания?

*По материалам статьи Джудит Стерн, М.А. и Узи Бен-Ами, Ph. D.
http://www.ldonline.org/ld_indepth/add_adhd/talking_adhd_stern.html*

Родители, растящие детей с проблемами внимания и обучения, преподаватели, обучающие их, стали активными потребителями огромного количества информации на эти темы: они читают новейшие книги и статьи, интересуются последними исследованиями, посещают лекции специалистов в данной области, - и из всего этого извлекают массу пользы для себя. Однако иногда они допускают существенную ошибку, забывая передавать свои знания тем, кто нуждается в них в первую очередь, - детям.

Детям с СДВГ нужно куда больше информации, чем они обычно получают. Они могут регулярно заниматься с трудотерапевтом, посещать психолога, получать помощь от наставника и т.д. без объяснения причин. Поскольку эти дети – люди творческие и непосредственные, они склонны заменять отсутствующую информацию собственными измышлениями. Они предполагают, что они плохие, ленивые или глупые. Как ещё девятилетний ребёнок может объяснить, почему он запинается при чтении, тогда как все его одноклассники уже свободно читают перед классом? Как лучше объяснить, почему младший брат куда более эрудирован?

Если мы не способны восполнить имеющуюся у детей информацию, мы тем самым оказываем им медвежью услугу. Открытая позитивная информация обеспечивает ребёнка средствами, необходимыми ему для понимания и умения преодолеть его трудности. Как только ребёнок получает заверение, что он имеет по крайней мере средний интеллект, возрастает его способность выслушать более подробное объяснение о его сильных и слабых сторонах в обучении. Он охотнее согласится стать частью команды, которая включает его учителей, родителей и школьного психолога, работающих вместе каждый учебный год над созданием максимально приемлемой для него программы. Информированные ученики, имеющие реальное понятие, кто они, будут гораздо лучше сотрудничать, чем те, кто имеют всего лишь туманное представление о своих проблемах.

Ознакомление ребёнка с определением и характером его собственного типа СДВГ очень помогает в поддержании его самооценки. Когда мы называем проблему по имени и предлагаем множество способов, как с ней справиться, мы зачастую можем восстановить ощущение хорошего самочувствия ребёнка, который начинает погружаться в море ошибок и неудач. Кроме того, открытое, честное описание конкретных трудностей, пережитых ребёнком, и их связи с СДВГ вызовут обсуждение того, как их преодолевать на практике. Обеспечив ребёнка перспективой и ощущением контроля, мы позволим ему собрать необходимые силы для преодоления препятствий.

Цель этих бесед состоит в том, чтобы информировать ребёнка и помочь ему поверить в себя. Частые, короткие обсуждения всегда предпочтительнее длинных лекций. Надо поощрять детей вносить их собственные идеи, выражать беспокойство и задавать вопросы. Представленные термины и понятия должны соответствовать уровню познаний ребёнка. Взрослые должны быть осторожны, чтобы избежать слов, которые воспринимаются как осуждающие и негативные, типа "медленный", "ленивый", "не имеющий мотивации" или "безразличный". Необходимо поощрять детей задавать их собственные вопросы, чтобы выяснить, чего они боятся, что воспринимают ошибочно. Краткое подведение итогов в конце каждой беседы поможет дать ребёнку ощущение завершенности. Иметь СДВГ не стыдно. Надо помочь детям чётко уяснить это. Свободно и открыто обсуждая эту тему с детьми, мы тем самым даём им понять, что мы верим в их возможности.

Как беседовать с детьми о симптомах СДВГ

Младшие дети (5-7 лет)

В этом возрасте дети обладают конкретным мышлением. Поэтому обсуждайте с ребёнком конкретные, заметные проблемы, которые он испытывает.

Примеры:

Трудно поднимать руку и дожидаться своей очереди в классе. Трудно самостоятельно закончить работу в классе.

Более старшие ученики начальной школы (8-12 лет)

Дети этого возраста понимают причину и следствие и могут сделать вывод из устных объяснений. Начните представлять понятия, которые определяют СДВГ, наряду с простыми определениями.

Примеры:

Отвлечённость: "Тебе трудно оставаться сосредоточенным на занятии". Отсутствие порядка: "Тебе трудно соблюдать порядок в вещах; тебе трудно вовремя сдать работу".

Ученики средних классов

В этом возрасте картину дополняет сильный эмоциональный компонент, поскольку многие дети с СДВГ считают себя неполноценными по сравнению со сверстниками. Обсудите с ними признаки СДВГ и предложите несколько способов их преодоления. Это поможет побороть разрушающее ощущение беспомощности.

Примеры:

Забывчивость: "Собираясь в школу, проверь по списку, что надо взять с собой". Чрезмерная реакция на одноклассников: Обсудите и отрепетируйте различные способы логичной, невызывающей реакции на дразнилки.

Ученики старших классов

В этот возраст ребёнок начинает подвергать сомнению общепринятые понятия о лечении и отрицать любое отличие от сверстников. Помогите ему преодолеть социальное давление, относящееся к проблемам подростков. Попытайтесь вести с ним зрелую беседу по этим вопросам. Привлеките специалистов - педиатра вашего ребенка и других, по необходимости.

Пример:

Если ваш ребёнок настаивает на прекращении приёма лекарства, можно вместе с ним поговорить с педиатром и обсудить возможность временного прекращения приёма лекарства, а потом снова обсудить результаты с учётом того, что стали говорить учителя и близкие друзья.

Цель - включить идею наличия СДВГ как часть своего "Я" ребенка.

Примеры:

Обсудите важность примирения с собственным характером и чертами индивидуальности как часть его независимого взрослого становления. Обсудите навыки, которые помогают ребёнку преодолевать трудности и которые он уже развил к настоящему времени, а также навыки, которые следует улучшить и приобрести. Определите конкретные сильные стороны ребёнка, которые он может использовать, чтобы улучшить свои навыки. Выясните, как преодоление трудностей, созданных СДВГ, может способствовать формированию более сильного характера и помочь справляться с проблемами в будущем.

Навыки преодоления трудностей у детей с СДВГ на различных стадиях развития

Беседуя с детьми, важно иметь в виду его нынешние умственные возможности и уровень его развития. По мере взросления можно помогать детям и подросткам открывать для себя все более и более сложные понятия относительно СДВГ. Вот некоторые рекомендации в соответствии с симптомами и возрастом:

Гиперактивность

5-8 лет: Осознай и запомни, где и как приемлемо дать физический выход избытку энергии.

9-13 лет: Учись постепенно сдерживаться, чтобы обеспечить выход чрезмерной энергии.

14-17 лет: Учись распознавать первичные симптомы начала повышенной активности. Учись просить и использовать помощь взрослого в планировании разрядки.

18 лет и старше: Найди занятия (как определенные виды спорта), которые обеспечивают достаточную активность.

Импульсивность

5-8 лет: Выучи понятия: Стой/Думай/Действуй. Учись на примерах, как применять эти понятия на практике.

9-13 лет: Учись отчитываться перед самим собой о случаях твоего импульсивного поведения в обществе. Контролируй свои ошибки.

14 лет и старше: Обсуди общественные и личные последствия твоего социального импульсивного поведения (например, употребления алкоголя, излишней сексуальной активности). Постарайся понять, как и куда лучше направить импульсивную энергию (например, использование медитации и спортивных занятий как средства повышения самообладания и самодисциплины).

Забывчивость

5-8 лет: Учись записывать ключевые слова для создания памятки.

9-13 лет: Учись пользоваться календарём и создавать памятки.

14-17 лет: Самостоятельно составляй списки и временные графики.

18 лет и старше: пользуйся таймерами и другими вспомогательными средствами планирования.

Дефицит внимания

5-8 лет: Учись правильно реагировать на знаки учителя.

9-13 лет: Учись распознавать отвлекающие факторы.

14-17 лет: Распознавай особенности социальной среды, которые способствуют вниманию. И напротив, распознавай особенности, которые отвлекают.

18 лет и старше: Активно создавай условия, способствующие вниманию. Учись поддерживать эти условия.

Беспорядок

5-8 лет: Возьми на себя ответственность собирать и разбирать портфель. Учись пользоваться списком для выполнения простых действий или ежедневных заданий.

9-13 лет: Ежедневно записывай домашние задания.

14-17 лет: Раз в неделю наводи порядок в шкафчике.

18 лет и старше: Соблюдай порядок там, где ты живешь.

Управление временем

5-8 лет: Вычёркивай из списка выполненные задания.

9-13 лет: Учись располагать задания по степени их важности. Оцени время, необходимое для выполнения коротких заданий.

14-17 лет: Учись контролировать темп долгосрочных проектов. Тренируй точность. Самостоятельно планируй задания.