

30 советов как обращаться с детьми с синдромом дефицита внимания дома

По материалам статьи
"30 Tips on Managing Attention Deficit Disorder at Home"
by Elaine M. Gibson:
<http://www.elainegibson.net/parenting/Hallowelltips.html>

Данная статья основывается на статье "50 Tips on the Classroom Management of Attention Deficit Disorder" Edward M. Hallowell, MD and John B. Ratey, MD.

Эти советы взяты полностью из Hallowell и Ratey, формулировки лишь незначительно изменены и приведены в соответствие с домашней обстановкой.

По Hallowell и Ratey :

- Синдром дефицита внимания не ограничивается только проблемой внимания.
- СДВ нередко сопровождается различными трудностями обучения, проблемами настроения и т.п.
- Лицо СДВ переменчиво как погода – непостоянное и непредсказуемое.
- Общение с СДВ – это нелегкий и самоотверженный труд.

Нет простого решения, как обращаться с ребенком с СДВ дома. В конечном счете, эффективность любого воздействия зависит от знаний и упорства родителей.

Необходимы: систематизация, воспитание, поощрение.

1. **Удостоверьтесь, что вы имеет дело именно с СДВ.** Убедитесь в том, что специалисты проверили слух и зрение ребенка и исключили как эти, так и другие медицинские проблемы. Удостоверьтесь в том, что проведено соответствующее обследование, и продолжайте задавать вопросы, пока вы не будете уверены.

2. **Позаботьтесь о том, где найти себе помощь и поддержку.** Найдите знающего специалиста, с которым вы можете советоваться (школьный психолог, детский психиатр, социальный работник, педиатр и т.д. – должность значения не имеет, важно, чтобы этот человек обладал обширными знаниями по вопросам СДВ, наблюдал многих детей с СДВ, знал об их поведении в классе и мог доступно объяснить). Убедитесь в том, что учителя работают вместе с вами.

3. **Знайте свои пределы.** Не бойтесь просить о помощи.

4. **Помните, что дети с СДВ нуждаются в систематизации.** Им необходимо внешнее окружение, в котором они могут систематизировать то, что они не могут привести в порядок внутри себя, самостоятельно. Составляйте списки. Таблица или список не оценено помогут ребенку, когда он теряется в том, что ему надо сделать. Ему необходимо напоминание, предварение, повторение, направление, границы, систематизация.

5. **Определите правила.** Запишите их на видном месте. Ребенок будет немного приободрен, если будет знать, чего от него ожидают.

6. **Повторяйте указания.** Записывайте указания. Проговаривайте их. Людям с СДВ нужно слышать одно и то же более одного раза.

7. **Поддерживайте постоянный визуальный контакт.** Так вы можете одним взглядом "вернуть" ребенка с СДВ "к реальности". Делайте это чаще. Взгляд может пробудить ребенка от грез или успокоить.

8. **Установите границы.** Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не вступайте в сложные, силовые дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только отвлекают. Держите все под контролем.

9. **Позаботьтесь заранее спланировать режим дня, насколько это возможно.** Повесьте список на холодильник, на дверь в комнату ребенка, на зеркало в ванной. Часто обращайтесь к этому списку. Любые изменения в списке требуют предварительной подготовки. Таким детям трудно принять резкие или неожиданные перемены, это их путает. Помогите детям составить их собственный распорядок дня после школы, чтобы избежать одного из признаков СДВ - откладывания дел на потом.

10. **Уделите особое внимание предварительной подготовке к переменам.** Объявите заранее, что должно произойти, затем несколько раз предупредите дополнительно по мере приближения к моменту измененного действия.

11. **Позволяйте ребенку спасительную отдушину.** Позволяйте ребенку выйти на короткое время из комнаты, если ему это необходимо и поможет прийти в себя. Так он научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.

12. **Позаботьтесь о постоянной обратной связи.** Она помогает сохранить их на правильном пути, позволяет им знать, чего от них ожидают и достигли ли они поставленных целей, а также сильно поощряет и поддерживает. Отмечайте любые положительные поступки, даже самые малые, и говорите ребенку, что вы думаете.

13. **Разбивайте длинные задания на более короткие.** Это один из важнейших методов обучения и воспитания детей с СДВ. Длинные задания зачастую перегружают ребенка, и он отстывает перед ними с чувством того, что "я никогда не смогу это сделать". Когда задание разбивают на составные части, которые можно выполнить по отдельности, каждая часть кажется достаточно маленькой, чтобы справиться с ней и выполнить ее. Это позволяет ребенку отложить в сторону ощущение перегрузки и неспособности выполнить задание. Обычно такие дети способны на большее, чем им кажется. Разбивая задание на мелкие части, вы позволяете ребенку доказать это самому себе.

14. **Расслабляйтесь. Дурачьтесь.** Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну. Людям с СДВ нравится новизна. Они реагируют на нее с энтузиазмом. Это помогает сохранить внимание – как детское, так и ваше. Эти дети полны энергии – они любят играть. А больше всего они ненавидят скуку. "Воздействие" на них включает в себя так много скучных вещей: расписания, списки и правила. Покажите им, что все это не говорит о том, что вы скучный человек. Если вы позволите себе иногда немного "подурачиться", это очень поможет.

15. **Однако остерегайтесь перевозбуждения.** Подобно чайнику на плите, дети с СДВ могут "перекипеть". Вы должны быть способны вовремя и быстро "притушить огонь". Наилучший способ справиться с беспорядком – это в первую очередь предотвратить его.

16. **Следите за успехами и подчеркивайте их, насколько это возможно.** Эти дети переживают столько неудач, что им важна любая позитивная реакция. Похвала никогда не будет излишней: дети нуждаются в ней и выигрывают от нее. Им нравится, когда их поощряют. Они жаждут похвалы и растут от нее. Без нее они "вянут" и "сохнут". Одним из наиболее разрушительных аспектов СДВ является не сам дефицит внимания, а вторичный ущерб, наносимый их самооценке. Поэтому "поливайте" этих детей "от души" поощрением и похвалой.

17. **Используйте трюки для улучшения памяти.** У них нередко есть проблемы с т.н. "активной памятью" (Мел Левин), которая представляет собой как бы свободное пространство на столе нашей памяти. Любые маленькие трюки, которые вы можете придумать, - намеки, рифмы, коды и т.п. – могут весьма помочь улучшить память.

18. **Объявите то, что вы собираетесь сказать. Затем скажите это. И потом повторите то, что сказали.** Поскольку для большинства детей с СДВ наглядный метод лучше звукового, вы можете одновременно записать то, что вы говорите или собираетесь сказать. Такой вид систематизации может весьма помочь и расставит понятия по своим местам.

19. **Упрощайте указания. Упрощайте выбор.** Чем меньше слов, тем больше шансов, что ребенок поймет. Используйте колоритную речь. Так же, как и цветное кодирование, колоритная речь помогает сохранить внимание.

20. **Используйте обратную связь, которая поможет ребенку лучше понять самого себя.** Дети с СДВ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путем. Спросите его, например: "Ты знаешь, что ты только что сделал?" или "Как ты думаешь, как бы ты мог сказать это по-другому?" или "Как ты считаешь, почему эта девочка опечалилась, когда ты сказал то, что сказал?" Задавайте вопросы, которые побуждают самосозерцание и самопонимание.

21. **Ясно объясните, чего ожидаете от ребенка.** Ничего не подразумевайте и ничего не предоставляйте случаю.

22. **Дети с СДВ положительно реагируют на вознаграждения и стимулы.** Система баллов может быть частью коррекции поведения или системы вознаграждений младших детей. Многие из них – маленькие предприниматели.

23. **Постарайтесь осторожно дать точный и ясный совет в социальном плане.** Многие дети с СДВ кажутся равнодушными и эгоистичными, тогда как на самом деле они просто не научены взаимодействию. Это умение не всегда приходит само по себе ко всем детям, но его можно воспитать. Если у ребенка есть трудности в понимании социальных намеков, таких как язык жестов, выражение голоса, выбор времени и т.п., - к примеру, скажите: "Прежде чем ты расскажешь свою историю, попроси сначала послушать историю кого-то другого".

24. **Пользуйтесь разными игровыми средствами.** Мотивация улучшает СДВ.

25. **Возложите на ребенка ответственность, когда это возможно.** Давайте детям возможность придумать самим, как помнить о том, что надо сделать, или позволяйте им скорее попросить вашей помощи, чем вы скажете им, что они в ней нуждаются.

26. **Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.** Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте. Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.

27. **Будьте как дирижер симфонического оркестра. Перед тем, как начать, завладейте вниманием оркестра.** Для этого вы можете использовать тишину или легкое постукивание палочкой. Держите ребенка во времени, указывайте на вещи, которые надо сделать, по мере того, как вам нужна его помощь.

28. **Повторяйте, повторяйте, повторяйте.** При этом не раздражайтесь. Гнев не улучшит их память.

29. **Проводите физзарядку.** Один из лучших способов воздействия на детей и взрослых с СДВ – это физзарядка, желательна энергичная. Физзарядка помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание, стимулирует определенные гормоны и химические реакции, что весьма полезно. Кроме всего, это еще и удовольствие. Удостоверьтесь, что физзарядка приносит удовольствие, и тогда ребенок будет делать ее всю свою дальнейшую жизнь.

30. **Всегда будьте бдительны в ожидании моментов "озарения".** Эти дети более одаренные и талантливые, чем они зачастую кажутся. Они полны творчества, игры, непосредственности и воодушевленности. Обычно они обладают чем-то особенным, что по-особому влияет на окружение, в котором они находятся.