

Как помочь ребенку лучше себя контролировать



Первое и главное правило: ребенок должен находиться на динамическом наблюдении у врача-невролога и психолога. Он должен получать те лекарственные препараты, которые ему назначены, поскольку его мозг продолжает активно развиваться и потенциал для улучшения его состояния все еще велик. Для того чтобы грамотно организовать общение с ребенком, сделать его поведение «управляемым», нужно быть в контакте с психологом, который поможет вам отмечать малейшие улучшения и поддерживать вас в моменты, когда вам будет казаться, что сил уже нет. Вопрос режима остается одним из первостепенных, ведь находясь в условиях, когда распорядок дня предопределен, гиперактивному ребенку легче контролировать свои импульсы. Активная позиция родителей важна потому, что ребенку просто необходимо оказать помощь, пока он не начал школьное обучение. Много в ваших руках!

- *Занимайтесь индивидуально.* Учеными доказано: гиперактивные дети гораздо лучше усваивают информацию, когда с ними занимаются «один на один». Это касается и занятий с родителями, и с приглашенными педагогами. Будьте уверены, что с умом и сообразительностью у него все в порядке, но индивидуальные занятия помогают ему лучше концентрироваться на информации и выполнении задания. Поэтому не жалейте времени для того, чтобы уделить его ребенку. Он будет чувствовать себя увереннее, и ему будут легче даваться занятия в саду. А когда ребенок с ГРДВ чувствует себя успешным, он идет вперед семимильными шагами!
- *«Глаза в глаза».* Родителям часто кажется, что их ребенок, страдающий ГРДВ, «не слышит» их слов. Да, с ним нельзя общаться так, как с обычными детьми! Если начать кричать или говорить что-то в очень быстром темпе, то он просто перестает воспринимать информацию и действительно не способен понять ее. А уж применить — тем более. Давая ему поручение или желая сказать что-то важное, подойдите близко, опуститесь на один уровень с его глазами и негромко, но четко скажите то, что хотели. Фразы должны быть короткими и не очень сложными, темп речи — спокойным. Никогда не кричите «поверх головы», если ребенок находится в отдалении от вас, все равно не воспримет!
- *Физические наказания — стоп!* С гиперактивными детьми очень сложно, и часто у родителей возникает желание наказать ребенка, «чтобы помнил». Часто руки тянутся к ремню, висящему где-то поблизости. Но телесные наказания для любых детей — не лучшее средство, а для ребенка с ГРДВ исключительно вредное. Побои пугают, нервная система возбуждается еще больше, а самоконтроль снижается до критического уровня. После «розги» ребенок не только не способен извлечь урок и вести себя лучше, но и не в силах контролировать себя, из-за чего поведение лишь ухудшается. Если считаете, что наказание необходимо, используйте «метод спокойного стула». Пусть ребенок посидит и подумает 4-5 минут, это поможет ему успокоиться.
- *Отмечайте малейшие успехи.* Уже в дошкольном возрасте гиперактивные дети привыкают к тому, что их постоянно ругают: в саду, дома и даже незнакомые люди в общественных местах.

Конечно, в норме у дошкольника самооценка завышена, что помогает ему даже в случае неудач чувствовать себя хорошим. Однако страдающие ГРДВ дети получают слишком много «тычков». А ведь именно им жизненно необходимо ощущать себя способными и успешными! Найдите любую возможность, чтобы похвалить своего ребенка. И не просто словом «молодец». Подробно описывайте его успехи: «Сегодня ты занимался сам целых пять минут и аккуратно нарисовал букву «а». Здорово!» Пусть замечаний и критики будет как можно меньше!

- *Похвала и порицание.* Доказано, что частая, но небольшая похвала стимулирует гиперактивных детей к лучшей концентрации на процессе. Как, впрочем, и небольшие условные порицания. Например, ребенок выполняет задание, раскрашивает клоуна по цветам. Отмечайте: «Сейчас ты правильно выбрал цвет» или «Будь внимательнее!». Вы можете придумать систему условных поощрений и порицаний. Например, когда ребенок делает правильно, вы кладете рядом «медаль». Если ошибается — достаете «красную карточку».
- *Делите задания.* Помните, что гиперактивному ребенку трудно сосредоточиться, если он должен спланировать и выполнить большое задание или если оно сформулировано как ряд действий («Пойди умойся, потом приходи завтракать, затем быстро одевайся. И не забудь почистить зубы и причесаться»). Такое задание ребенку с ГРДВ выполнить не под силу. О чем бы ни шла речь: об уборке комнаты, одевании, заданиях в тетради, старайтесь делить их на ряд последовательных шагов. И каждый раз озвучивайте только следующий пункт, не забывая отметить то, что уже сделано. Помните, что у детей с ГРДВ страдает функция самоконтроля, и поэтому родителям часто приходится применять внешний контроль.
- *Общение — в позитиве!* Постарайтесь поменьше пользоваться словами «нет» и «нельзя». Порой целый день для семьи ребенка, страдающего ГРДВ, состоит из цепочки мелких неурядиц и недовольства: то снова о чем-то забыл, отвлекся, то сломал-разбил, то опять не слушается. Однако ради успешного преодоления состояния ребенка постарайтесь, чтобы придинок по пустякам было как можно меньше. Учитесь сдерживаться, чтобы не наговорить ребенку того, за что потом будете себя ругать. Поощряйте хорошее поведение, насколько возможно, и отмечайте малейшие успехи.
- *Аккуратнее со спортом!* Часто первое, что напрашивается в отношении гиперактивных детей, — это подобрать им спортивную секцию. В общем-то это правильно, но с некоторыми оговорками. Детям с ГРДВ не подходят виды спорта, связанные с борьбой (тхэквондо, карате и т.п.), поскольку еще больше развивают агрессивное начало. Ребенок этого возраста еще не способен понять философию подобных видов спорта, которая учит добру, обороне и умению контролировать агрессию. Нужно четко понимать: ребенок не научится самоконтролю, а лишь тому, как бить «правильно». Более того, приобретет уверенность, что бить — это нормально. Также детям с ГРДВ не очень подходят командные виды спорта, поскольку гиперактивные дети плохо усваивают общие правила и неэффективно действуют в условиях, когда один тренер руководит сразу командой. А вот индивидуальные виды спорта подходят замечательно. Особенно хороши плавание, бег на лыжах, теннис большой и малый, бадминтон, гимнастика.

Используемая литература:

1. «Что делать, если ребенок непоседа» / Юлия Василькина. — М.: Эксмо, 2012. — 160 с.
2. «Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте» / Н.Н.Заваденко.