



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Как приучить к дисциплине ребенка с СДВГ.

Воспитывать детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью очень сложно, так как необходимо использовать другие воспитательные методы, которые не подходят для остальных детей. В противном случае существует риск чрезмерно оправдывать поведение ребенка или стать излишне суровым воспитателем. Очень важно найти золотую середину между двумя крайностями, поэтому следует запастись терпением и действовать системно.

Правило 1. Обеспечьте ребенку заведенный порядок и системность.

Детям с СДВГ трудно строить планы, продумывать порядок действий, рационально использовать свое время и использовать другие повседневные навыки. В жизни семьи просто необходима структурированная система организации. Заведенный порядок избавит от необходимости дисциплинарных мер и ребенок будет лучше себя вести.

- Системность важна на таких занятиях, как утренние сборы, домашняя работа, время сна, видеоигры. На помощь может прийти визуальный алгоритм – порядок необходимых действий, которые должен выполнить ребенок.
- Требования и ожидания должны быть четкими. «Убери в комнате» - это слишком неясная просьба. Лучше разделить задачу на короткие и четкие задания: собери игрушки-пропылесось ковер-развесь одежду на плечики...

Правило 2. Установите четкий порядок и правила.

В семье должны действовать четкие правила и ожидания друг от друга. Дети с СДВГ редко понимают намеки. Четко озвучивайте свои пожелания и задания для ребенка на каждый день.

- Например, составьте расписание на будние дни и повесьте это расписание в спальне ребенка. Можно использовать магнитную доску, цветные карандаши, наклейки, фотографии и другие украшения. Опишите ребенку каждое действие.
- Составьте порядок действий для всех ежедневных задач. Здесь также приходит на помощь визуальный алгоритм – подкрепление.

Правило 3. Разделяйте большие задания на маленькие задачи.

- Например, в случае разбора постиранного белья. Попросите ребенка найти и сложить все свои носки. Превратите задание в игру – включите музыку и предложите справиться с заданием до конца первой песни. Обязательно похвалите. А далее можно проделать тоже самое с другими предметами одежды.
- Такие несложные задания дают возможности похвалить ребенка. Чем больше ощущение успеха, тем больше укрепляется самооценка ребенка.
- Необходимо направлять и сопровождать действия ребенка. Совместные усилия приведут к желаемым результатам.

Правило 4. Придумайте систему организации.

Помогите ребенку организовать свою комнату. Наличие множества категорий личных вещей поможет ребенку справиться с обилием внешних стимулов.

- Дети с СДВГ отлично справляются с ящиками, полками, вешалками и другими способами четко разграничить вещи и навести порядок.
- Используйте цветные метки, изображения и наклейки, чтобы минимизировать напряжение зрения. Ребенок замечает все и сразу, поэтому разделение вещей по категориям упрощает задачу.
- Избавьтесь от лишних вещей. Также полезно убрать те вещи, которые отвлекают ребенка, бесполезные вещи на полках, старые игрушки.

Правило 5. Привлекайте внимание ребенка.

Перед с сообщением указаний, просьб, требований убедитесь, что ребенок обратил на вас внимание. Если он не «включился в разговор», то просьба не будет выполнена. Когда ребенок приступил к делу, не отвлекайте его внимание разговорами и дополнительными указаниями.

- Убедитесь, что ребенок поддерживает зрительный контакт с вами.
- Ребенок может «фильтровать» вашу злость и негодование. Все дело в защитном механизме. Крики не всегда помогают привлечь внимание.
- Дети хорошо реагируют на неожиданное и необычное веселье. Можно бросить мяч, чтобы привлечь внимание ребенка. А так же смешные фразы, типа «так тук», шутки, хлопки. Эти игровые приемы помогают «достучаться».
- Не отвлекайте и не перебивайте ребенка во время работы.

Правило 6. Поощряйте физическую активность ребенка.

Дети лучше справляются с задачами, когда активно задействуют все тело. Физическая активность позволяет им получить необходимый стимул для мозга.

- Физкультурой необходимо заниматься не реже 3-4 раз в неделю. Танцы, гимнастика и другие виды спорта, которые включают много движений.
- Полезны дополнительно к занятиям спортом разные физические нагрузки – качели, велосипед, игры в парке и др.

Правило 7. Позитивный подход.

- Задействуйте положительные отзывы. Начните с материальных наград (наклейки, леденцы, безделушки) за успешные действия. Со временем начните переходить на единичные случаи похвалы. Даже когда у ребенка сформировались полезные привычки, не забывайте положительно отзываться о его делах. Не скупитесь на похвалы и награды. Небольшие, но частые награды будут эффективнее одной, но масштабной похвалы.
- Действуйте рационально. Говорите негромким и твердым голосом, когда нужно призвать ребенка к дисциплине. Указания должны быть максимально короткими: чем меньше вы скажете, тем лучше поймет ребенок. Не стоит эмоционально реагировать, злиться, кричать, это только убедит ребенка, что он плохой и все делает плохо.
- Обращайте внимание на недопустимое поведение. Наказание должно следовать сразу за поступком, чтобы ребенок связал между поведением и вашей реакцией. Взрослые должны помочь ребенку научиться видеть и понимать характер недопустимых поступков и возможные последствия за эти действия. Такому ребенку просто необходимо больше практики, терпения и советов.
- Используйте положительную мотивацию. Необходимо чаще хвалить ребенка за хорошее и реже наказывать за плохое. Ребенок будет обращать больше внимания на правильную модель поведения, так как захочет получить похвалу. Иногда придется постараться, чтобы найти повод для похвалы.
- Разработайте систему положительной мотивации, которая позволит ребенку зарабатывать привилегии – систему очков, баллов, определенное количество которых позволит получить что-то желаемое. Необходимо четко прописать требования, распорядок и временные рамки.
- Придавайте своим наставлениям позитивный оттенок. Не просите ребенка вести себя плохо, а говорите, как именно нужно поступать. Родители должны приводить примеры правильного поведения. Фраз с «нет» лучше избегать. «Не бегай» - замените «Лучше иди спокойно», «Перестань прыгать на диване» - замените «На диване нужно сидеть» и др.

- Не акцентируйте внимание на плохом поведении. Любое внимание – и плохое и хорошее – награда для ребенка. Поэтому больше уделяйте внимание хорошему поведению и ограничьте внимание при баловстве.

Правило 7. Последствия и последовательность.

- Взрослый должен иметь авторитет. Родители должны держать ситуацию в своих руках. Ребенку с СДВГ нужны твердые и заботливые указания и ограничения, он не лучшим образом реагирует на разрешения. Ребенок должен понимать, что родители главные и точка.
- Воплощайте в жизнь последствия за поступки. Они должны быть безотлагательными, а не отсроченными, поскольку ребенок живет «здесь и сейчас».
- Будьте последовательны. Избегайте случайных решений в моменты гнева или плохого настроения. Всегда выполняйте свои обещания, обходитесь без массы пустых угроз. Ребенок должен видеть одни и те же реакции обоих родителей.

Правило 8. Создайте систему перерывов.

Перерыв – эффективный дисциплинарный метод. Это позволит ребенку успокоиться и потратить на это столько времени, сколько потребуется. Надо определить место, где ребенок сможет постоять или посидеть, пока не успокоится и не будет готов обсудить проблему. Это не наказание, а возможность начать сначала.

- Его надо применять безотлагательно, чтобы ребенок увидел связь со своими действиями. Такие дети не любят ничего не делать или молчать, поэтому это работает весьма эффективно.
- Используйте успокаивающие предметы. Наличие таких вещей станет катализатором «перезагрузки». Это может быть гимнастический мяч, антистрессовый кубик, мягкая игрушка и др.

Правило 9. Предвосхищение проблемы и планирование наперед.

Составьте вместе с ребенком успешный план. Определите «пряник» - награду и «кнул» - наказание для конкретных ситуаций и проговорите с ребенком этот план вслух. Если ребенок начинает себя плохо вести, то мягкое напоминание («Что ты можешь получить за хорошее поведение?») или более жесткое второе замечание («Ты действительно хочешь... (кнул)...?») быстро приведут ребенка в чувство.

Правило 10. Умейте быстро прощать.

Всегда напоминайте ребенку, что ваша любовь безусловна, но каждое действие имеет свои последствия.