



Методические рекомендации по воспитанию ребенка с синдромом дефицита внимания (гиперактивностью)

(для родителей, воспитателей)

**Областная психолого–медико-педагогическая служба
г. Тюмень, 2012**

Уважаемые родители!

Если у вас ребенок с синдромом дефицита внимания или гиперактивностью, этого невозможно не заметить, поскольку такие дети резко выделяются на фоне сверстников своим поведением. Одной из специфических черт таких детей является чрезмерная активность, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чем-либо.

Нарушения поведения, связанные с гиперактивностью и недостатками внимания, проявляются у ребенка уже в дошкольном детстве. Однако в этот период они могут выглядеть не столь проблемно, поскольку частично компенсируются нормальным уровнем интеллектуального и социального развития. Поступление в школу создает серьезные трудности для детей с недостатками внимания, так как учебная деятельность предъявляет повышенные требования к развитию этой функции. Именно поэтому дети с признаками синдрома дефицита внимания не в состоянии удовлетворительно справляться с требованиями школы.

Как правило, в подростковом возрасте дефекты внимания у таких детей сохраняются, при этом гиперактивность обычно исчезает, а иногда сменяется сниженной активностью, инертностью психической деятельности.

Выявляют следующие клинические проявления синдромов дефицита внимания у детей:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах (сидя на стуле, ребенок корчится, извивается).
2. Неумение спокойно сидеть на месте, когда этого требуется.
3. Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
4. Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях, возникающих в коллективе (занятия в школе, экскурсии и т.д.).

5. Неумение сосредоточиться (на вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца).

6. Сложности, не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания при выполнении предложенных заданий.

7. С трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.

9. Неумение играть тихо, спокойно.

10. Болтливость.

11. Мешают другим, пристают к окружающим (например, вмешиваются в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Частая потеря вещей, необходимых в школе и дома (например, игрушек, карандашей, книг, и т.д.).

14. Могут совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребенок не ищет специально приключений или острых ощущений (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Наличие у ребенка, по крайней мере, восьми из перечисленных симптомов, которые постоянно наблюдаются в течение как минимум шести месяцев, является основанием для диагноза «синдром дефицита внимания».

Эти основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нарушениями, к числу которых, прежде всего, относятся слабая успеваемость в школе и затруднения в общении с другими людьми.

Низкая успеваемость – типичное явление для гиперактивных детей. Во время урока этим детям сложно справиться с заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завершении работы, быстро выключаются из процесса выполнения задания. Навыки чтения и письма у этих

детей значительно ниже, чем у сверстников. Их письменные работы выглядят неряшливо и характеризуются ошибками, которые являются результатом невнимательности, невыполнения указаний учителя или угадывания. При этом дети не склонны прислушиваться к советам и рекомендациям взрослых.

В большинстве случаев такие дети испытывают проблемы в общении: они не могут долго играть со сверстниками, устанавливать и поддерживать дружеские отношения. Среди детей они являются источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными.

В семье эти дети обычно страдают от постоянных сравнений с братьями и сестрами, поведение и учеба которых ставится им в пример. Они недисциплинированы, непослушны, не реагируют на замечания, что сильно раздражает родителей, вынужденных прибегать к частым, но не результативным наказаниям. Большинству таких детей свойственна низкая самооценка. У них нередко отмечается агрессивность, упрямство, лживость и другие формы асоциального поведения.

Специалисты выделяют следующие факторы, вызывающие у детей синдром дефицита внимания:

- органическое поражение мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция и пр.);
- пренатальная патология (осложненная во время беременности матери, асфиксия новорожденного);
- генетический фактор (ряд данных свидетельствует о том, что синдром дефицита внимания может носить семейный характер);
- пищевые факторы (высокое содержание углеводов углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания);
- социальные факторы (последовательность и систематичность воспитательных воздействий и пр.).

Исходя из этого, следует учесть, что важное место в преодолении синдрома дефицита внимания принадлежит

медикаментозной терапии. Поэтому такой ребенок должен находиться под наблюдением врача.

Вы, родители, должны почувствовать проблемы ребенка, понять и принять, что его поступки не являются умышленными и что без помощи и поддержки взрослых такой ребенок не сможет справиться с имеющимися у него трудностями. Вам необходимо придерживаться определенной тактики воспитательных воздействий. Вы должны помнить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. В воспитании такого ребенка постарайтесь избегать двух крайностей: проявление чрезмерной жалости и вседозволенности с одной стороны, а с другой – постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на здоровых детей.

Вы также должны знать, сто существующие у ребенка нарушения поведения поддаются исправлению, но процесс этот длительный и потребует от вас больших усилий и огромного терпения.

Приведем конкретные рекомендации специалистов родителям, имеющих детей с синдромом дефицита внимания:

1. Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем.

В отношении дальнейшего развития таких детей нет однозначного прогноза. У многих серьезные проблемы могут сохраниться и в подростковом возрасте. Поэтому с первых дней пребывания такого ребенка в школе родителям и учителю необходимо наладить совместную работу.

Специалисты разработали следующую специальную поведенческую программу для коррекции детей с синдромом дефицита внимания:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть

необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;

- чаще хвалите ребенка;
 - составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену;
 - воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
 - не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
 - постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
 - не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
 - не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
 - помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
 - не давайте одновременно несколько указаний.
- Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- объясните гиперактивному ребенку о его проблемах научите с ними справляться.

Уважаемые родители! Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для такого ребенка наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;

- прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);

- чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников»;

- холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;

- внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Уважаемые родители! Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

- если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;

- если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам;

- если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убрать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление. В коррекции поведения ребенка большую роль играет постоянное

поощрение желательного поведения ребенка и игнорирование нежелательного.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медикаментозной, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5 – 10 лет.

Рекомендуемая литература:

1. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребенок. М., 2001.
2. Заваденко Н. Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М., 2000.
3. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников М., 2001.
4. Усанова О. Н. Дети с проблемами психического развития. М., 1995.
5. Шевченко Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М., 1997.