

Воспитание ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

Воспитание ребенка с СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) – дело хлопотное и очень ответственное. Самым сложной частью является родительское самопожертвование – готовность отказаться от собственного спокойствия ради спокойствия ребенка. Способны на это не все. Некоторым проще шлепнуть и прикрикнуть. Легче, конечно, становится. Но, ненадолго.

Если вы всё-таки решили встать на тропу войны за счастье своего дитя, то вот вам наша поддержка!

Родителям достаточно рассмотреть несколько вполне логичных **общих правил**, которые способны категорично облегчить жизнь как старшему, так и младшему поколению в вашей семье:

1. Пока ваш ребенок чем-то занят, НЕ ТРОГАЙТЕ ЕГО!

Дефицит внимания на то и дефицит, чтобы ловить за хвост те моменты, когда ребенок что-то сконцентрировано делает, еще и самостоятельно! Конечно, если только он не ест все подряд таблетки из аптечки или отпиливает коту лапу.

Просто наблюдайте за ним.

Всё, что он делает априори верно, во всяком случае, пока он в это верит. Вы можете показать ему «правильный» пример, но, не затрагивая его чувств: собрал кубики не так, как вы считаете нужным (ведь у него на этот счет могут быть другие представления, всё равно молодчина! – Теперь можно папе? Папа вот соберет иначе! А ты так сможешь?

2. Никаких посторонних раздражителей!

Повторимся, но дефицит внимания на то и дефицит, что растрачивать его на глупости мы права не имеем. Никаких телевизоров и радио на фоне. Если вы занимаетесь с ребенком – занимайтесь. Если вы смотрите телевизор – смотрите.

Нельзя слушать радио, сидеть в интернете, при том требуя от ребенка с СДВГ, что бы он «выдавал продукт» (играл, читал, писал, рисовал на заданную тему).

Любой посторонний звук, движение – зеленый свет для шаткой нервной системы ребенка, чтобы сорваться с места и бросить начатое дело.

Замечали, как дети реагируют на рекламу? Быстрая смена картинки и звука – на подобии того, что творится у него в голове. Даже вникать не надо. Если повзрослевший ребенок с подобным синдромом и сможет «под телик» сделать уроки, то: во - первых, это еще не значит, что сделает их хорошо; во - вторых, не значит, что нервная система «проглотит» это без последствий (как механизм инерционной машинки: пока держишь – стоит, отпустишь – рванет)

3. По-настоящему ребенка развивает только то, что ему интересно в данный момент.

Закон из педагогики Монтессори. В случае детей с СДВГ, он оправдан на все 100%.

Если вы заставите такого ребенка сесть на стул и слушать то, что вы ему читаете (рассказываете и т. д., в лучшем случае, отвечая на ваши вопросы по тексту, он сможет вспомнить название. Попросите его нарисовать, когда он хочет кувыркаться, он, конечно, нарисует... но ровно так, как будет быстрее отделаться, чтобы продолжить своё дело.

Выход? Пока дело не дошло до школы, он есть.

Наберитесь терпения и вперед – соединяйте желаемое с действительным, полезное с приятным! Хочет кружиться, а надо изучать фигуры? – покружитесь вместе... по треугольнику, выложенному веревкой на полу! Хочет катать машинки, а надо считать? – Запускайте автомобиль и отсчитывайте шагами проделанный путь! И т. д. Сложно. Но можно.

Все ваши старания в раннем возрасте, как семя, брошенное в почву, принесут плоды позже – в школе: отличником он может и не станет, но вот находить нестандартный подход, что-то интересное в рутинном привыкнет. Потом в жизни пригодится!

4. Если вашему ребенку действительно тяжело справиться с чем-то и он готов принять от вас помощь - помогите ему, проявляя неподдельный интерес к тому, чем он занят. Дети чувствуют фальшь. Поэтому всегда будьте максимально честны и открыты эмоционально. Устали и сил нет реагировать достойно? – Тогда вместо того, чтобы выжимать из себя, просто отвлеките его беззаботной веселой игрой! (например, дайте толстый журнал и урну – пусть вырывает страницы и бросает в «кольцо» - вот вам и развивалка, пока мама пьет кофе).

ВАЖНО: Спешить на помощь нужно **ТОЛЬКО** в том случае, когда ребенок **ЧЕСТНО** попробовал справиться сам (а лучше два раза, и у него искренне не получилось. В обратном случае получится как в мультике: «А вы что, и есть за меня будете? – АГА!»

Отказывается даже пытаться? – значит это задание сейчас не для него (не интересно) – меняйте! Очень нужно именно сейчас? - Докажите!

Всё по честному. (И фраза: «Потому что я сказал...» здесь не аргумент).

Не менее **ВАЖНО** позволять вашему ребенку столкнуться с негативными последствиями его действий (или его бездействий). Только тогда он осознает всю ответственность за свои поступки. Не спешите жить за своего ребенка. Как там говорится, опыт – сын ошибок трудных? Упал?- Встанет! Больно?- Больше не ползет! Помните, что всё что не убивает – делает сильнее (ну или хотя бы опытнее!

С взрослением уменьшайте ваше участие в делах ребенка, постепенно передавая их под его контроль.

Разольет? Рассыплет? Сломает? – Да ничего страшного! Это всего лишь повод взяться за метлу и тряпку! К слову, приучать ребенка убирать за собой важно не столько с позиции чистоты вашего дома, сколько с точки зрения воспитания усидчивости: убрать за собой - значить доделать дело до конца, чему для детей с СДВГ сложно, но необходимо учить.

Еще одна традиция - «чинить сломанное». Во-первых, научит ребенка бережнее обращаться с вещами, что очень важно в наш век потребительского

отношения к жизни в целом. Во-вторых, позволит ему узнать больше об устройстве вещей: в процессе ремонта случайно пострадавшей игрушки ребенок познает её «изнутри», что лишит необходимости разбирать её при возникновении интереса в будущем. В-третьих, это еще один вид совместной деятельности с родителями!

5. Не разговаривайте с ребенком в приказном тоне. Лучше расскажите ему весело и незатейливо, почему надо сделать именно так. Ребенок еще не усвоил причинно-следственные связи между вещами и событиями. Он еще этого не пробовал! Не хотите, чтобы узнал на своей «шкурке», - поделитесь опытом в красочном рассказе! (Только не питайте иллюзий по поводу того, что ребенок вас понял и услышал)

Насчет унижений, обзывательств и оскорблений можно было бы отдельную статью выпускать. Сколько талантливых людей так и не раскрылись в этой жизни от одного неумело подобранного в детстве слова. Классика: «Словом можно убить, словом можно спасти...» Что бы ни делал ребенок – он остается человеком. Вашим продолжением. Назовете один раз лентяем – лентяем и вырастет. Он ведь верит вам!

Держать в себе эмоции опасно, но “выпускать” их тоже надо с умом. Ребенок должен видеть и понимать ваше ВАШЕ СОСТОЯНИЕ, а НЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ. Например, правильно кричать “Я расстроена”, а вот “Ты меня расстроил”.

Если иногда хочется эмоциональных междометий... чтобы заменить нецензурщину, как вариант: придумайте свою безобидную семейную «ругалку» (наподобие «редиски» из знаменитого фильма). Двойная польза: вы выругались и выпустили пар, ребенок услышал КРАЙНЮЮ степень вашего негодования и заодно еще раз убедился, что вы крепкая и дружная семья – окружающие-то семейную «ругалку» не знают!

6. Запомните: ребенок, которому разрешают всё – это не счастливый, а избалованный ребенок. Не бойтесь идти наперекор его желаниям. Пусть привыкает к тому, что не всё в этой жизни получится так, как ему захочется.

Если готовы согласиться на его требования – согласитесь сразу, если сказали «Нет», то потом отступать уже нельзя. Это вопрос вашего авторитета в его глазах – кто в доме хозяин.

Ни в коем случае нельзя поддаваться слезам и крикам. Если ребенок просит – сделайте, если терпит – не делайте. Стоит пару раз из лени и жалости выполнить просьбу истерички, и это запустит пагубный механизм достижения цели слезами. К «хорошему» же быстро привыкают! Сами потом намучаетесь.

Следите за тем, чтобы этому правилу подчинялся весь процесс воспитания. И все его участники. Нередко ребенок находит себе поддержку в самом мягкосердечном «доброжелателе». Но это не выход. Закон жизни «без слез» на то и закон. Донесите его до всех. Если ребенок скандалит, значит точно «НЕТ»! Пусть успокоится и попросит.

Капризов будет много. По поводу и без. Но знайте, то, как вы пронесете себя через кризисы первых лет жизни ребенка, явится моделью его поведения с вами в пубертатный период: сорветесь на крики с насилием сейчас – потом он будет бить кулаком в стены и уходить из дома.

7. Что делать, если до истерики всё-таки дошло?

Для начала просто переключите внимание ребенка на другие вещи.

Не помогает - просто перестаньте реагировать на него, или даже оставьте одного (если того позволяет вопрос безопасности).

Для малышей с особенностями в развитии есть несколько простых советов на крайний случай:

- возьмите ребенка на руки и крепко обнимите;
- подойдите к окну, рассмотрите пейзаж, посчитайте птиц, машины и т. д.;
- откройте форточку: смена температуры выбивает из состояния, в котором он пребывает;
- отсюда же совет по умыванию ледяной водой (осторожно при насморках);
- подуйте на ребенка, многих это успокаивает;
- предложите ребенку попить воду, чай (но, ни в коем случае не сладости – рискуете вырастить реву-диабетика);

- попробуйте говорить что-нибудь очень быстро, детей это забавляет;
- если есть возможность, идите гулять – на улице столько всего, что на плачь и времени не останется!

8. Запомните, абсолютно всё, что делают дети, они делают ради внимания.

Поэтому путем нехитрых умозаключений, мы приходим к выводу, что безразличие (игнорирование) для ребенка страшнее любого наказания. Даже негативная реакция – это тоже реакция (как в школе: двойка – тоже оценка, только неприятная). Вышли из себя? Хочется поддаться? – Выйдете из комнаты и спустите пар на диванной подушке, только потом с улыбкой возвращайтесь к чаду, или дождитесь, пока он сам попросит снова вашего внимания и любви.

Не давая ребенку даже отрицательных реакций, вы рушите сложившуюся в его голове логическую цепочку, заставляете искать новый вариант поведения. А это уже лучше, чем угол!

9. Не требуйте от ребенка невозможного. Ваши ожидания должны быть соизмеримы с его возможностями и его способностями. А главное, с его **ОСОБЕННОСТЯМИ**. Пусть у соседей дочь копирует Пикассо... а ваш без синяка домой вернулся – уже праздник! Маленькие достижения – тоже достижения! Не забывайте хвалить ребенка, тогда положительные эмоции, наполняя жизнь вашего отпрыска просто не оставят нужды в каких-либо других! Гладьте, целуйте, аплодируйте – ласковое слово и кошке приятно. А тактильный контакт особенно важен для детей первых лет жизни!

10. Помните, для своего ребенка вы являетесь примером для подражания. Всё, что он делает, говорит и вытворяет – ваше зеркало. Речь, жесты, мимика, реакции. Научно доказано, что до 12 лет ребенок живет эмоциями старших. Кричит, топает, бьет кулаком по столу? – значит, вы так себя ведете! Хочется, чтобы ребенок исправился – попейте сами валерьяночки!

11. Правила, которые ограничивают, запрещают, требуют обязательно должны существовать в жизни каждого ребенка. Но их не должно быть слишком много.

Для ребенка с СДВГ это должен быть минимальный набор ограничений (скорее всего каких-то вещей угрожающих безопасности жизни ребенка). Всё остальное – хотите уберечь? – спрячьте, не показывайте и не напоминайте!

Поскольку запретный плод всегда сладок, старайтесь свести к минимуму список «нельзя» - значит учите ребенка пользоваться вещами. Тянет его к моющим средствам? – поставьте стул, дайте мыло и помойте посуду вместе. Нравится, как вы орудуете ножами и ножницами? – приобретите безопасные и НАУЧИТЕ ребенка с ними обращаться. Дети не такие глупые, как нам хочется о них думать. Мозг ребенка впитывает информацию об окружающем мире как губка. Главное подать всё правильно. С большей частью вещей, к которым вы не допускаете дитя из опасения, он может и хочет справиться. Просто надо потратить силы и время на то, чтобы научить его делать это безопасно.

12. Агрессия (ну или то, что выглядит как агрессия). Самый болезненный (физически) аспект СДВГ. Конечно, намеренное причинение боли окружающим может наблюдаться у детей с СДВГ (так же как и у остальных детей). Но часто родители маленьких непосед воспринимают за агрессию моторную расторможенность, наложенную на дефицит внимания.

Рассмотрим простой пример.

Кадр 1: ребенок с улыбкой поднял камешек.

Кадр 2: этим камешком уже получил по голове соседский пацан, спокойно ковырявшийся в песочнице. Вроде всё понятно, сосед – бедненький, ваш – хулиган. Так, да не так. Ваш ребенок мог искренне восхититься камнем, увиденным на дороге, поднять его... ПОТЕРЯТЬ цель произведенного действия... и заменить его логичным (ну или первым пришедшим на ум). В этом случае построить цепь событий от «не глядя брошенного камня» до приезда к пострадавшему скорой помощи он просто не успевает. Он вроде бы и хотел было подумать, но в этот момент рука уже бросает булыжник сама собой.

Вот тут встает вопрос: а что делать-то, реагировать-то как?

Ну конечно, не хвалить. Хотя и ругать до посинения тоже без толку.

В этом случае специалисты советуют: сгладить последствие (в нашем случае – извиниться и пожалеть пострадавшего, проговорить ситуацию (спросите, КАК так вышло, расскажите о своих испугах и переживаниях, закрепить правильную схему (обсудите все возможные варианты развития событий без летальных исходов – бросить в траву, спрятать в карман, подарить маме).

13. Истинная агрессия. Если ребенок дерется, кусается, щипается, значит НАКАТИЛО и ПРИЖАЛО. Копится и взрывается. Взрослые ссорятся и говорят лишнее – дети делают проще: как в нашей жизни посветлело бы, если можно было вести себя так же: отчитал начальник? – а ты подошел и ПНУЛ его! Бухгалтер расстроила зарплатой, а ты взял и укусил её за руку! Эх, вот бы жизнь началась. Шутка, конечно!

Но если негативная энергия всё-таки скопилась в младом теле – «сливайте» гнев в праведное русло! Найдите выход силушке дурной: дайте ребенку небьющуюся тарелку (мягкую игрушку, мяч, пусть кидает об пол – посмотрим кто кого! Возьмите журнал и начните рвать страницы в клочья – потом еще хохотать будете! (Да и подметете - разовьетесь) Кусается? – Дайте ему что-нибудь погрызть (а вдруг зубы) В конце концов старый добрый бой подушками еще никто не отменял! В общем, как всегда – включите фантазию!

14. Самое главное! Все правила воспитания вашего «золота» должны быть скоординированы со стороны всех взрослых, «имеющих доступ» к ребенку. Это позволит ему спокойнее смириться с рядом норм и ограничений. Чтобы не вводить ребенка в заблуждение, неплохо бы для всех членов семьи обозначить общие слова и реакции на важные вещи. Ребенок должен понимать, чего от него ВСЕ хотят. В противном случае процесс воспитания превратится в игру «плохой – хороший полицейский», где одна половина все запрещает, вторая разрешает. Пусть бабушки-дедушки, забирающие душечку к себе на выходные, становятся волшебниками в разумных пределах. Но родительское дело повседневно и сурово – ВОСПИТАТЬ и ОСЧАСТЛИВИТЬ! Хотя это одно и то же!

Согласитесь, не так сложно! И из всего перечисленного выше понятно становится одно: что бы достойно воспитывать ребенка, в первую очередь придется начать с себя! Да, на ребенка с СДВГ требуется «большой вагон и маленькая тележка» сил и нервов, но в самую трудную минуту помните, что с каждым днем он будет становиться всё взрослее и больше, с ним будет легче: он сможет объяснить себя и понять вас! Не будем врать, что проблем не будет! Но их количество в будущем **НАПРЯМУЮ** зависит от того, как сейчас вы будете действовать!

Так что, не опускайте руки и не теряйте время! В бой за счастье наших детей! И ничего, что в том бою первыми падут ваши нервы! Удачи!