



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА



Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — одно из наиболее распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ — это самая частая причина нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем в отношениях с окружающими людьми и, в итоге, — заниженной самооценки.

Синдром дефицита внимания — это неврологическое, поведенческо-возрастное расстройство, которое расстраивает механизмы, несущие ответственность за диапазон внимания, умение сконцентрироваться, контроль над побуждениями и т.д. Импульсивность выражается в том, что ребенок нередко действует, не подумав; в классе во время уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебивает других; бывает не в состоянии дожидаться своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать непродуманные поступки (например, ввязываться в драки, выбегать на проезжую часть дороги).

Выделяют три типа СДВГ:

✚ **Смешанный тип: гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания.**  
(Это самая распространенная форма СДВГ)

✚ **Невнимательный тип: преобладают нарушения внимания.**

✚ **Гиперактивный тип: доминирует гиперактивность.** (Это наиболее редкая форма СДВГ)

Дети с СДВГ вносят в семью ряд сложностей, у родителей добавляется хлопот, ребенок не оправдывает их ожиданий. Родители как можно раньше должны понять, что будут воспитывать ребенка в сложных условиях, и сознательно подойти к этой трудной работе.

Правильное отношение к ребенку проявляется в полном понимании недостатков ребенка, в понимании тех его особенностей, которые, например, не позволяют ему в течение длительного времени сосредоточенно работать или выполнить задание так, как требуется, терпение при работе с ним, готовность ему помочь всегда, когда это требуется. Важным условием, серьезно влияющим на результаты и жизненные успехи таких детей, является продуманная система требований, которые родители предъявляют ребенку, начиная с самого раннего возраста, но всегда с учетом возможностей ребенка.

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

- *с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;*
- *с другой — постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).*

**Внешняя сторона поведения близких ребенку взрослых людей**

➤ Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

➤ Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» — лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

➤ Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

### ***Организации среды и окружающей обстановки в семье***

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.



### ***Активное взаимодействие ребенка с близкими***

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность — игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

### ***Режим дня***

Ребенок часто не может подолгу уснуть. А утром встать. **Как же быть?** Для начала постарайтесь установить оптимальное время подъема. Если ребенок посещает садик или школу, то вставать нужно с расчетом на то, чтобы успеть собраться и не опоздать (такого ребенка необходимо с раннего детства приучать к пунктуальности). Если же малыш после пробуждения остается дома, то время подъема должно быть произвольным, но разумным и всегда примерно одинаковым. Не будите ребенка громкими призывами встать, не вынимайте его из постели, пока он сам этого не захочет. Идеальный вариант пробуждения такой. Подойдите к кроватке своего крохи, погладьте его по голове, поцелуйте, пожелайте доброго утра. Только после этого переходите к тому, что уже пора вставать. Хорошо, если у вас выработается определенная система начала дня с какими-нибудь символами. Это может быть утренний расслабляющий массаж; песенка, которую поет мама; просмотр любимого мультфильма; 15 минут лежания в родительской постели или что-нибудь другое.

В вашем распорядке дня должно быть четко определено время еды. Для того чтобы установить время завтрака, наблюдайте за своим ребенком. Обратите внимание на то, какие у него суточные биоритмы. Если Ваш малыш долго отходит ото сна, с утра вялый и менее подвижный, то, скорее всего, его организм будет готов к первому приему пищи не раньше, чем через 1-1,5 часа. Так же симптомами неготовности к приему пищи могут быть тошнота во время завтрака, полное отсутствие аппетита. В таком случае не заставляйте его есть раньше этого времени. Если есть возможность, чтобы ребенок первый прием пищи получал в садике или школе, — это будет лучшим решением проблемы. Если же ребенок остается дома, займите его на этот час каким-нибудь

спокойным, но обязательно интересным делом. Если же, напротив, ваш малыш с раннего утра проявляет максимум активности, то его первый прием пищи должен быть в первые полчаса после просыпания.

### ***Питание***

В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Многие продукты содержат в себе разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрорхимические процессы. А гиперактивность, патология внимания, беспокойство — все это проявления в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка.

Теперешние дети неразлучны с бутылками колы, фанты, спрайта и прочих «превосходных» напитков. Помимо немалого количества сахара, в них содержится столько пищевых красителей и ароматизаторов, что они просто не успевают выводиться природным путем. Это вызывает большую концентрацию шлаков, биохимически отравляющих организм. И ребенок каждый день подвергается долговременной атаке отравляющими веществами — токсикозу. Хорошо, если у него механизмы детоксикации работают без перебоев. А если нет? Вот тогда и начинаются сбои всех систем. Даже безвредный, вроде бы, апельсиновый баночный сок может нанести нешуточный удар по организму.

Особенно непозволительно кормить ребенка «взрослыми» консервами. Они перенасыщены солью и консервантами (нитритами, глутаматами и др.), которые, как известно, далеко не безопасны. Они плохо перевариваются, раздражают слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, содействуют возникновению кишечных заболеваний и аллергии. Кофе, да и черный чай, для детей младшего возраста вообще следует исключить. И исключить на долгое время. Известно, что в этих душистых напитках содержится сильнодействующее вещество — кофеин, который активизирует возбудимость сосудодвигательных центров головного мозга. Кроме того, он опасен для работы сердца, так как приумножает силу и частоту сокращений сердечной мышцы, содействует повышению артериального давления. Кофеин, заключающийся в кофе и черном чае, разрушает витамины группы В, уменьшает содержание железа, калия, кальция и цинка, то есть тех ингредиентов, без которых ребенок с синдромом гиперактивности попросту не может существовать. В кофе содержатся также смолы и кислоты, которые вредны для пищеварительного тракта.

Теперь о сахаре и углеводах. Все это — конфеты, мороженое, прохладительные напитки, булочки, хлопья для завтрака, пицца, макароны, чипсы — пища, которая стремительно наполняет организм человека глюкозой.

Одно время преследованию врачей, противоборствующих синдрому гиперактивности, подвергался рафинированный сахар. Но на данный момент доказано, что сахар может быть, как опасным, так и совершенно безвредным. Например, если употреблять его с белками, то никаких нарушений не последует, а вот если с крахмалами (как в кондитерских изделиях), то он может инициировать патологию поведения даже у спокойных детей.

Внимательно надо относиться и к продуктам, которые могут инициировать аллергию. Как правило, это яйца, коровье молоко, помидоры, цитрусовые, экзотические для нашего ребенка фрукты типа киви, манго, ананаса и т. д.

Обследование детей дошкольного возраста с диагнозом «гиперактивность» обнаружило, что полное изъятие из их рациона продуктов с искусственными консервантами, красителями, ароматизаторами, а также глутамата натрия шоколаде и кофеина в течение 10 недель приводило к существенному улучшению поведения приблизительно у половины детей. Они легче засыпали по вечерам, реже пробуждались по ночам.



Отношение между пищевой аллергией и гиперактивностью отвергать невозможно. На сегодняшний день уже считается нормой начинать лечение с отыскивания возможного аллергена. Им может очутиться не только синтетический краситель, но и совершенно натуральное коровье молоко или пшеница. В любом случае жесткое исключение аллергена разрешает многим детям обойтись без лекарств.

И еще одно важное обстоятельство. Гиперактивность увеличивается (это не причина появления болезни, но фактор, воздействующий на ее течение), если у ребенка отмечается избыточное образование солей, преимущественно оксалатов и уратов. Именно они резко увеличивают возбудимость человека. Чтобы прояснить ситуацию, нужно сделать анализ мочи. Если эти соли обнаружены в избытке, необходимо безотлагательно принимать меры. Во-первых, давать ребенку побольше жидкости, во-вторых, ограничить продукты, которые в процессе обмена дают образование этих солей.

Образованию содействуют мясо, колбаса, сосиски; оксалатов — копчености, сельдь, шоколад, щавель, шпинат; тех и других — любые фабричные консервы.

Родителям, имеющим ребенка с аналогичными проблемами, неплохо бы завести дневник, в котором они должны регистрировать взаимосвязь между продуктами питания и поведением сына или дочки, а также скрупулезно проанализировать, достаточно ли поступает в организм ребенка питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

Лечение с помощью рационального питания продолжительное, волокитное, нелегкое, но делать это надо всенепременно! Естественно, подключив (по рекомендации врача) и другие необходимые медикаменты.



### *Питание нервов*

Холин и лецитин — защитники и строители нервной системы. Продукты, обеспеченные этими веществами (яйца, печень, рыба, а также молоко), слывут «пищей для мозга». Не каждый ребенок соглашается есть печень или рыбу, но большинство обожает яйца и молоко. Если же у ребенка невосприимчивость к молоку и при этом он ест немного мяса и терпеть не может рыбу, родителям, может статься, придется покупать в аптеке добавки лецитина или холина и изобретать блюда, в которые можно было бы их добавить.

**Аминокислоты.** Все самое важное в организме сооружено из белков, в том числе и те нейротрансмиттеры (вещества, обеспечивающие трансляцию нервных импульсов от одной клетки к другой), с которыми у гиперактивных детей немалые проблемы. Они должны получать полноценное белковое питание. Однако порой это легче сказать, чем сделать: часто у таких детей дурной или нестабильный аппетит, многие из них отказываются есть утром и всего ничего едят днем, а вечерняя трапеза не компенсирует суточной потребности в питательных веществах. В этом случае помогут коктейли из белковых концентратов, которые можно купить в спортивных магазинах. Сама идея спортивного питания заманчива для детей, особенно для мальчиков. Однако попытайтесь при этом оставить в рационе ребенка и нормальные белковые продукты: творог, яйца, мясо. Чем естественнее, тем лучше. Любая «фабричная» пища содержит те или иные добавки. Они есть в колбасе и сосисках, мороженом и многих йогуртах.

**Дрожжевые бактерии.** Одним из факторов, способствующих гиперактивности, может быть разрастание дрожжевых бактерий в кишечнике в результате продолжительного или частого употребления антибиотиков. Единственное действенное средство от этой напасти — возродить нормальную микрофлору кишечника. Для этого необходимы «живые культуры».

Некоторые фабричные кисломолочные продукты, если полагаться на производителей, их содержат. А еще можно приобрести в аптеке препараты этих полезных бактерий и давать их ребенку или добавлять в особенно любимые им продукты. Родителям детей с непереносимостью кисломолочных продуктов придется потрудиться, чтобы найти замену нужным живым культурам. Скорее всего, им не обойтись без аптечных препаратов.

### **Недостаток питательных элементов**

Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от дефицита совершенно определенных витаминов, микроэлементов и основных жирных кислот.

### **Витамины**

Преимущественно — это витамины группы В, причем практически все. Но особенно заметен дефицит витамина В<sub>12</sub>. **Цианкобаламин** (витамин В<sub>12</sub>) относится к веществам с высокой биологической активностью. Этот витамин необходим для всех животных организмов. Он участвует в синтезе метионина, нуклеиновых кислот, процессах кроветворения и т. д. **Тиамин** (витамин В<sub>1</sub>) играет основополагающую роль в обмене углеводов: чем выше уровень их потребления, тем больше требуется тиамина. **Рибофлавин** (витамин В<sub>2</sub>) принимает участие в процессах роста, в обмене белков, жиров и углеводов. **Никотиновая кислота** (витамин РР, ниацин, витамин В<sub>3</sub>) принимает участие в реакциях клеточного дыхания, в белковом обмене и повышает использование в организме растительных белков, нормализует секреторную и двигательную функции желудка, работу печени, улучшает секрецию и состав сока поджелудочной железы. **Пиридоксин** (витамин В<sub>6</sub>) обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров, играет существенную роль в азотистом обмене. **Пантотеновая кислота** (витамин В<sub>5</sub>) имеет важное значение для обмена веществ. Она оказывает нормализующее воздействие на нервную систему, функции надпочечников и щитовидной железы. **Фолиевая кислота** (витамин В<sub>9</sub>) принимает участие в обмене и синтезе некоторых аминокислот, в синтезе нуклеиновых кислот, активизирует кроветворную функцию костного мозга, содействует лучшему усвоению витамина В<sub>12</sub>.

Витамины группы В. Натуральные молочные и мясные продукты снабжают организм нужным количеством этих витаминов, особенно значительных для нервной системы. Гиперактивным детям их чаще всего недостаточно. Если ребенок не принимает каждый день хороший поливитамин, стоит давать ему как минимум комплекс В-витаминов. В некоторых опытах одна лишь эта добавка существенно повышала способность детей к обучению. Иногда при этом без остатка исчезали серьезные проблемы с поведением.

### **Микроэлементы**

**Магний.** Один из главных элементов, нехватка которого может привести к развитию гиперактивности. Магний отвечает за работу нервной системы, помогает бороться со стрессами, тушит излишнюю эмоциональность. Родителям нужно серьезно позаботиться о том, чтобы в рационе гиперактивных детей хватало магния, ибо этот минерал необходим и для безмятежного сна, и для нормального метаболизма глюкозы. Дефицит магния чрезвычайно распространен, особенно среди тех, кто через край ест сладостей и «грязной пищи». Да и лекарства, включая антибиотики, также истощают резервы магния в организме.

Исключая из рациона ребенка «мусорную пищу», лучше всего заменить ее на богатую магнием — такую, как орехи и семечки. Дети, как правило, не противоречат такой замене. Большое количество магния содержат какао, гречка, рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, а также печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень. Тарелка гречневой каши доставляет половину суточной нормы магния, миска овсянки или печеная картофелина — приблизительно пятую часть нормы, а если приобретать весь магний из бананов, их придется слопать 3 штуки. В районах с жесткой, богатой минералами водой люди компенсируют

значительную часть потребности в магнии за счет воды. Там, где она мягкая, есть смысл приобрести минеральную.

**Цинк.** Его нехватка задерживает важнейшие жизненные процессы, в частности, цинк корректирует характер и поведение человека, помогает ему усваивать информацию.

**Железо.** С этим элементом чрезвычайно важно соблюдать золотую середину. С одной стороны, нехватка железа — распространенная проблема и у детей, и у взрослых. Невысокое содержание железа в организме активизирует апатию, слабость, неспособность сосредоточивать внимание, что довольно специфично для синдрома дефицита внимания и способности к обучению. С другой стороны, слишком высокое содержание железа приводит к агрессивному или гиперактивному поведению, то есть опять-таки к симптомам СДВГ.

**Полиненасыщенные жирные кислоты (Омега-3, Омега-6).** Они не синтезируются в организме человека и животных (время от времени их называют витамином F) и формируют группу так называемых незаменимых жирных кислот, жизненно необходимых для человека. Эти кислоты отличаются от настоящих витаминов тем, что не обладают способностью усиливать обменные процессы, однако, потребность организма в них существенно выше, чем в истинных витаминах.

Основным биологическим свойством полиненасыщенных жирных кислот является их участие в качестве непрямого компонента в образовании структурных элементов (клеточных мембран, миелиновой оболочки нервного волокна, соединительной ткани). Группа продуктов, содержащая максимальное число биологически активных кислот, — это растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное и др.). Менее насыщенная группа — свиное сало, гусиный и куриный жир; еще менее насыщенная — бараний и говяжий жир, а также сливочное масло и другие молочные масла.

Исследования обнаружили, что гиперактивные дети испытывают острую нехватку основных жирных кислот. Внешне это может проявляться следующими симптомами: ребенок часто просит пить, у него сухие волосы, сухая кожа, частое мочеиспускание. Следует заподозрить дефицит жирных кислот, если у малыша появилась астма или экзема, то есть аллергические реакции на внешние раздражители.

*В случае, когда у ребенка обнаружен недостаток каких-либо питательных элементов, используется специальная диета и дополнительно — прием витаминов и препаратов, содержащих необходимые микроэлементы.*

### **Как глотать таблетку**

Многим детям трудно глотать таблетки. Причины могут быть самыми разными.

Некоторые дети не умеют полностью контролировать мышцы рта и горла, чтобы проглотить твердую таблетку. Это заметно у маленького ребенка, а также у ребенка, страдающего задержкой развития, которая влияет на его способность глотать или говорить. Если ребенок не может проглотить среднюю порцию воды без того, чтобы вода не пролилась или капала из его рта, у него может быть физическая проблема с глотательным рефлексом. Если вы не уверены, достаточно ли созрел ваш ребенок, чтобы глотать таблетки, проконсультируйтесь с его врачом или логопедом.

Детские проблемы с таблетками могут быть также вызваны эмоциональными причинами. Дети могут связать таблетки с пугающим медицинским опытом. Таблетка может символизировать болезнь или слабость. Ребенок может неправильно понять, для чего предназначена таблетка. У него могут быть опасения, что это изменит его характер или вызовет страшные побочные эффекты. Из-за таблетки может начаться борьба за контроль между родителем и ребенком. В таких ситуациях ребенок может напрочь отказаться глотать пилюлю. Если ребенок испытывает смешанные чувства

по отношению к таблетке, он может сперва согласиться принять ее, но потом зажмет рот и будет неспособен проглотить ее.

Иногда выяснение смешанных чувств ребенка, связанных с таблеткой, может помочь решить проблему глотания. Ребенок, возможно, неспособен выразить в словах свои переживания.

Если ваш ребенок испытывает смешанные чувства по отношению к таблеткам:

- Поговорите с ним о лекарстве и зачем оно ему нужно.
- Попросите врача или специалиста, который занимается с ребенком, объяснить ему его проблему (расстройство) и действие лекарства. Некоторым детям помогают диаграммы и наглядные средства, особенно если есть возможность взять их домой.
- Найдите подходящие ребенку книги о его проблеме или о приеме лекарств.
- Если проблема с глотанием таблетки кажется частью борьбы за контроль, обратите внимание на то, как в вашей семье решаются конфликты. Проверьте, есть ли другие способы, которыми ваш ребенок или подросток мог бы выразить свою независимость.

Некоторые дети более чувствительны к новым видам пищи. Они достаточно хорошо умеют контролировать глотание, но нуждаются в некоторой дополнительной тренировке. Возможно, им необходимы определенные инструкции, чтобы постепенно привыкнуть к таблеткам. Пойдите в кондитерский отдел гастронома и найдите сладкие украшения. Купите около пяти наименований различных размеров, от самого крошечного (мелкое разноцветное драже) до более крупного (конфеты «Тик-так»). Помогите вашему ребенку потренироваться в глотании маленьких сладостей. Положите одну ему на язык и дайте ему стакан воды. Как только он сможет проглотить сладость четыре-пять раз подряд, переходите к большему размеру. Не забудьте ограничивать количество съеденных сладостей!

Некоторые таблетки можно растворить в определенных видах жидкости. Перед тем, как раскрошить или растворить таблетку, проконсультируйтесь с вашим врачом и фармацевтом. Растворение и измельчение некоторых таблеток могут изменить их действие.

### ***Прогулки***

В жизни вашего ребенка важную роль играют ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе. Они способствуют улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Дайте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам (в холодное время года — в резиновых сапогах), стучит палкой по столбу. Если ему свойственны агрессивные состояния, то лучше всего разряжать агрессию на улице. Чаще всего дети сами выдумывают способы снятия своего напряжения. Но если у вашего крохи это не получается — подскажите ему. При этом не упустите возможности поговорить с ним о том, что избавляться от агрессивных состояний можно только на неживых предметах (детской горке, фонарном столбе, камнях, асфальте и т. д.). При этом нельзя причинять вред другим детям, замахиваться (даже в шутку) на взрослых, бить и ломать растения и обижать животных.

Во время прогулки вы преследуете несколько целей: обогащение кислородом, разрядка напряжения, удовлетворение гиперактивных процессов, социализация ребенка в естественных условиях — на детской площадке. Так же на прогулке у вас появляется намного больше возможности для смены деятельности. Дайте малышу сначала побегать, поскакать. Затем переключите его внимание на что-нибудь интересное, но спокойное. Рассмотрите птичку, изучайте цвета по проезжающим автомобилям, расскажите ребенку о марках машин, посчитайте деревья в саду и др. Предложите ребенку прогулку в том направлении, которое он выберет сам. А потом с любого места пусть он, руководя вами, отыщет дорогу домой. Старайтесь переключать своего детку с активных игр на более спокойные и обратно с частотой в 15—30 минут.



Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2-х до 4-х часов. Для того чтобы процесс укладывания ребенка проходил с наименьшими сложностями, постарайтесь выработать определенный ритуал. Например, после обеда отнесите малыша на ручках (обнимая и целуя) в ванную, где вместе вымойте руки. Позвольте ему самому закрыть кран и выключить свет. Расстелите вместе его постель. Пока малыш засыпает, посидите рядом, почитайте сказку, погладьте по руке, возьмите с собой спать любимую игрушку. Можно сделать перед сном расслабляющий массаж.

Разрабатывая режим дня для своего ребенка, учтите несколько моментов: этот режим не должен меняться длительное время; он должен быть удобен вам, вашему ребенку и не мешать посещать детские учреждения; режим должен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы.

### **Некоторые приемы поведения**

В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующему:

- ✓ В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку.
- ✓ Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
- ✓ Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
- ✓ Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- ✓ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- ✓ Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- ✓ Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать установленному режиму.
- ✓ Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на такого ребенка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
- ✓ Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- ✓ Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- ✓ Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры.
- ✓ Постоянно учитывайте недостатки ребенка.

### **Двадцать альтернатив наказанию**

1. Ищите скрытые потребности. Например, пока вы ожидаете очереди, дайте ребенку во что-то поиграть.

2. Дайте информацию и объясните причины. Например, если ваш ребенок разрисовал стену, объясните ему, почему рисуют только на бумаге.



своей

ребенок

3. Ищите скрытые чувства. Признавайте, принимайте и выслушивайте чувства. Например, если ваш ребенок бьет младшую сестренку, побудите его выражать свой гнев и ревность способами, не причиняющими боль другим. Возможно, он должен кричать или злиться.

4. Измените окружающую среду. Иногда это легче, чем пытаться изменить ребенка. Например, если ваш ребенок постоянно вынимает вещи из кухонных шкафов, закройте их так, чтобы он не мог открыть (есть специальные приспособления).

5. Найдите приемлемые альтернативы. Направьте поведение вашего ребенка в другое русло. Например, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок строил крепость в столовой, не говорите только «нет». Скажите ему, где он может строить ее.

6. Покажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Например, если ваш ребенок тянет кота за хвост, покажите ему, как погладить кота. Не полагайтесь на одни слова.

7. Желательно давать выбор, а не указания. Принятие решения укрепляет детей; указания вызывают противодействие. Например, «Ты хочешь почистить зубы до или после того, как наденешь пижаму?»

8. Идите на маленькие уступки. Например, «Я разрешаю тебе не чистить зубы сегодня вечером, потому что ты сильно устал».

9. Дайте время на подготовку. Например, если вы ожидаете к ужину гостей, скажите ребенку, как вы хотите, чтобы он себя вел. Будьте конкретны. Ролевая игра может помочь подготовить детей к возможным сложным ситуациям.

10. Позвольте случиться тому, что должно случиться (когда это возможно). Не слишком оберегайте и исправляйте. Например, ребенок, который не повесил свой купальный халат и полотенце, может найти их на завтра все еще влажными.

11. Сообщайте ваши собственные чувства. Дайте детям знать, как их поведение влияет на вас. Например, «Я очень устаю от собирания крошек в гостиной комнате».

12. Применяйте действие, когда это необходимо. Например, если ваш ребенок хочет упрямо бегать по улице во время совместной прогулки, держите его за руку (при этом объясняя опасности).

13. Держите вашего ребенка. Ребенок, который ведет себя агрессивно или несносно, может извлечь пользу, если вы будете крепко держать его, но одновременно с любовью и поддержкой. Это позволит направить его скрытые чувства в слезы облегчения.

14. Удалите ребенка из конфликтной ситуации и останьтесь с ним. Используйте это время, чтобы выслушать, разделить чувства, поддержать и разрешить конфликт.

15. Делайте вместе, играйте. Много конфликтных ситуаций можно превратить в игру. Например, «Пока мы убираем, давай представим, что мы семь гномов», «Давай почистим друг другу зубы».

16. Разряжайте конфликт со смехом. Например, если ваш ребенок сердится на вас, предложите ему выплеснуть свою злость в подушечной войне с вами. Играйте вашу роль, драматично сдаваясь. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.

17. Заключайте сделку, ведите переговоры. Например, если вы готовы уйти с игровой площадки, а ваш ребенок все еще хочет играть, договоритесь, сколько раз он может спуститься с горки перед уходом.

18. Принимайте обоюдное решение конфликта. Обсудите с ребенком нынешнюю конфликтную ситуацию, заявите о ваших собственных потребностях и попросите его помощи в поиске решения. Вместе установите правила. Ведите семейные встречи.

19. Пересмотрите ваши ожидания. Маленькие дети обладают сильными чувствами и потребностями, и поэтому для них естественно быть шумными, любопытными, неряшливыми,

упрямыми, нетерпеливыми, требовательными, творческими, забывчивыми, пугливыми, эгоистичными и полными энергии. Постарайтесь принимать их такими, какие они есть.

20. Делайте себе перерыв.

Выйдите из комнаты и сделайте то, что поможет вам восстановить самообладание и ровное суждение (например: позвоните другу, поплачьте, помедитируйте, примите душ).

### **Модификация поведения**

Модификация поведения — это программа, которая основывается на поощрении позитивного поведения ребенка с целью достичь того, чтобы такое поведение стало более частым и привычным. Претворение этой программы в жизнь требует от родителей осторожного планирования, обязательства, терпения и взаимодействия со всеми теми, кто заботится о ребенке.

#### **● Оцените и восстановите ваши отношения**

Посвятите время оценке ваших отношений. Напряженные отношения, которые формировались в течение долгого времени, могут разрушить любую новую программу. Если вы привыкли раздражаться и сердиться каждый раз, когда ваш ребенок плохо себя ведет, или если вы все чаще кричите и наказываете его, но безрезультатно, попытайтесь сначала постепенно восстановить отношения. Несколько раз в день обратите внимание на то, что ребенок делает хорошо. Если необходимо, создайте для вашего ребенка такую ситуацию, чтобы он повел себя хорошо, и похвалите его. Изменение способа выражения ваших мыслей в разговоре с ребенком может иметь огромный эффект. Если вы послали ребенка навести порядок в его комнате, через 15 минут заходите в комнату и замечаете, что почти ничего не убрано, разве вы немедленно не укажете ребенку на то, что он ничего не сделал? Попробуйте изменить свою точку зрения: похвалите ребенка за любую мелочь, которую он уже сделал, и дайте указания, что делать дальше. Например, вместо того, чтобы сказать: «Ты все еще ничего не сделал. Разве я не просил тебя убрать в комнате? Что ты делал все это время?», — вы можете сказать: «Ого, похоже, ты собрал все кубики, что были разбросаны на полу. Теперь давай собери остальные игрушки и сложи их в ящик. Я вернусь через 5 минут, чтобы посмотреть, как ты справляешься». Каждые 5 минут вы возвращаетесь, чтобы похвалить и дать следующие указания. Если за эти 5 минут была убрана только одна игрушка, покажите ребенку, что вы заметили его старание. И даже если ребенку потребуется 3 часа для того, чтобы навести порядок, который вы, возможно, смогли бы сделать за 10 минут, в конце концов перед вами будет ребенок, который может с гордостью смотреть на свою комнату.

По мере того, как будет меняться ваше отношение к ребенку, и вы начнете видеть «полную половину стакана», вы заметите, как меняется отношение к вам вашего ребенка. Ребенок, у которого когда-то не было ни одной причины понравиться родителю, теперь будет пытаться найти способ заслужить вашу похвалу.

#### **● Выберите поведение**

Дети с СДВГ склонны к «информационной перегрузке». Чтобы помочь им вырабатывать лучшие привычки и поведение, вам необходимо выбрать одно определенное поведение, над которым вы хотите работать в данный момент. Позже, по мере продвижения вашей программы, можете добавить еще один или два вида поведения, но в начале работайте только с одним.

Возможно, вы хотите выбрать «не огрызайся», «не бегай по дому», «не будь агрессивным с братьями», «заканчивай домашнюю работу» и т.д. Начните с поведения, которое имеет наибольший отрицательный эффект на жизнь вашего ребенка и его самооценку.

Как только вы выбрали поведение, удостоверьтесь, что оно является конкретным. Возможно, вы должны разбить задачу на меньшие части. Например, если вы хотите, чтобы ребенок не огрызался, что именно вы имеете в виду? Конкретно объясните ребенку, чего вы от него ожидаете. Вы подразумеваете, чтобы ваш ребенок не огрызался с вами, вашим супругом, его учителями, соседями, или вы хотите начать с одного человека? Что именно вы считаете под словом

огрызаться? Что ваш ребенок может сказать вместо того, что обычно вылетает из его уст? Запишите приемлемые и неприемлемые фразы.

Смотрите на свои цели реально. Удостоверьтесь в том, что выбранная вами цель достижима. Если возможно, настройте вашего ребенка на несколько ближайших успехов. Создайте ситуации, в которых вы сможете похвалить вашего ребенка за то, как он реагировал и как говорил.

### **Выберите способ поощрения**

Поощрение не должно быть денежным, однако, возможно, вы захотите включить материальное вознаграждение за продолжительный период соответствующего поведения. Меньшие достижения можно поощрять наклейками, звездочками или только словами: «Ты замечательно справился». Поощряйте как можно чаще. Вначале вы можете реагировать на поведение по многу раз в день. (Отмечайте каждый раз, когда ваш ребенок разговаривает с кем-то уважительно.) Соответственно постройте систему вознаграждений. Если вы даете наклейки, вы можете начать с наклейки за каждые 15 минут, за которые ребенок не огрызнулся. После определенного количества наклеек он может получить более ощутимую награду, например, видеокассету напрокат или посещение друга.

### **Выберите ответную реакцию**

Спокойно реагируйте на результаты. Как только вы позволите себе расстроиться из-за поведения ребенка, он будет знать, что все еще может вызвать у вас такую реакцию. Используйте перерывы. В течение перерыва не проводите никаких бесед с ребенком, он не должен участвовать ни в каких мероприятиях или обсуждениях. Ребенка следует мягко отдалить от окружения и оставить в покое на несколько минут.

Часто, как только программа поведения уже настроена, родители жалуются, что поведение становится хуже. Это в общем-то нормально. Дети научились полагаться на вашу ответную реакцию. Они привыкли понимать и связывать ваше реагирование с вашей заботой. Поэтому вполне естественно, что им необходима ваша реакция. Будьте настойчивы, и скоро ребенок воспримет вашу новую реакцию как единственно правильную. Ребенок начнет пытаться получить вознаграждение, зная, что реакции на плохое поведение больше не существует.

### **Будьте последовательны**

Последовательность — это ключ. Если вы не будете придерживаться вашей системы поощрений, то у ребенка не будет достаточной мотивации правильно себя вести. Если вы будете непоследовательно реагировать, то ваш ребенок будет по-прежнему плохо себя вести, рискуя, что на сей раз вы не сдержитесь.

### **Вносите разнообразие**

Вы можете разнообразить вашу программу поведения, не меняя правил. Вы можете каждый день менять способ вознаграждения. Один раз это может быть разрешение позже идти спать, в другой — фруктовое мороженое после обеда, в третий — посещение друга. Старшие дети, возможно, захотят поработать, чтобы иметь деньги для каких-то своих целей. Внося разнообразие, вы позволите ребенку не скучать на новом пути. Правила должны остаться теми же, но перемена реакции может помочь поддержать их «свежими».

### **Продолжайте работать над другим поведением**

Как только вы почувствуете, что ваш ребенок справился с начальным поведением, двигайтесь дальше. Используйте те же самые ступени, чтобы выстроить определенную систему целей, поощрения и реагирования.

Хотя этот процесс эффективен со всеми детьми, но похоже, что особенно хорошо это получается с детьми с СДВГ. Программа модификации поведения обеспечивает структуру, необходимую детям с СДВГ, чтобы преуспеть. Кроме того, дети с СДВГ склонны испытывать затруднения, если реакция на их действие не происходит одновременно или вскоре после того.

Обеспечение немедленной реакции и вознаграждений помогает удержать ребенка сосредоточенным и на правильном пути. Наконец, помогает использование краткосрочных целей. Ребенку намного легче хорошо вести себя в течение 15 минут, чем на протяжении всего дня. Разделение дня на короткие интервалы может помочь в создании у него желания преуспеть.

### ***Как беседовать с ребенком о его проблеме дефицита внимания?***

Детям с СВДГ нужно куда больше информации, чем они обычно получают. Они могут регулярно заниматься с трудотерапевтом, посещать психолога, получать помощь от наставника и т.д. без объяснения причин. Поскольку эти дети — люди творческие и непосредственные, они склонны заменять отсутствующую информацию собственными измышлениями. Они предполагают, что они плохие, ленивые или глупые. Как еще девятилетний ребенок может объяснить, почему он запинается при чтении, тогда как все его одноклассники уже свободно читают перед классом? Как лучше объяснить, почему младший брат куда более эрудирован?

Если мы не способны восполнить имеющуюся у детей информацию, мы тем самым оказываем им медвежью услугу. Открытая позитивная информация обеспечивает ребенка средствами, необходимыми ему для понимания и умения преодолевать его трудности. Как только ребенок получает заверение, что он имеет по крайней мере средний интеллект, возрастает его способность выслушать более подробное объяснение о его сильных и слабых сторонах в обучении. Он охотнее согласится стать частью команды, которая включает его учителей, родителей и школьного психолога, работающих вместе каждый учебный год над созданием максимально приемлемой для него программы. Информированные ученики, имеющие реальное понятие, кто они, будут гораздо лучше сотрудничать, чем те, которые имеют всего лишь туманное представление о своих проблемах.

Ознакомление ребенка с определением и характером его собственного типа СДВГ очень помогает в поддержании его самооценки. Когда мы называем проблему по имени и предлагаем множество способов, как с ней справиться, мы зачастую можем восстановить ощущение хорошего самочувствия ребенка, который начинает погружаться в море ошибок и неудач. Кроме того, открытое, честное описание конкретных трудностей, пережитых ребенком, и их связи с СДВГ вызовут обсуждение того, как их преодолевать на практике. Обеспечив ребенка перспективой и ощущением контроля, мы позволим ему собрать необходимые силы для преодоления препятствий.

Цель этих бесед состоит в том, чтобы информировать ребенка и помочь ему поверить в себя. Частые, короткие обсуждения всегда предпочтительнее длинных лекций. Надо поощрять детей вносить их собственные идеи, выражать беспокойство и задавать вопросы. Представленные термины и понятия должны соответствовать уровню познаний ребенка. Взрослые должны быть осторожны, чтобы избежать слов, которые воспринимаются как осуждающие и негативные, типа «медленный», «ленивый», «не имеющий мотивации» или «безразличный». Необходимо поощрять детей задавать их собственные вопросы, чтобы выяснить, чего они боятся, что воспринимают ошибочно. Краткое подведение итогов в конце каждой беседы поможет дать ребенку ощущение завершенности. Иметь СДВГ не стыдно. Надо помочь детям четко уяснить это. Свободно и открыто обсуждая эту тему с детьми, мы тем самым даем им понять, что мы верим в их возможности.

### ***Беспорядок и порядок***

В жизни ребенка (и взрослого) с СДВГ порядок является чрезвычайно важным элементом.

Чем лучше организовано физическое пространство, чем больше оно упорядочено, гармонично и спокойно, тем меньше в нем раздражителей, притягивающих взгляд и отвлекающих внимание. Поэтому так важно не только приводить комнату в порядок, но и заранее позаботиться о такой системе организации, которая уменьшит обилие раздражителей.

Наведение порядка и его соблюдение должны быть частью ежедневных дел. Ниже даны установки, применимые в любой области, будь то игрушки, одежда, кухонная утварь и т.д.

- Прежде всего решите, как должна выглядеть приведенная в порядок комната.
- а) Установите пружины в дверцах шкафов, чтобы они всегда были закрыты.
- б) Оборудуйте в комнате полки и поставьте на них большие коробки для игрушек.
- в) В каждую коробку складывайте только один вид игрушек.
- г) Желательно, чтобы коробки были одного цвета (лучше светлого и неяркого).
- д) На каждую коробку можно наклеить картинку с изображением ее содержимого.

Например, на коробку с машинками наклейте рисунок машинки, на коробку с лего — рисунок кубика лего и т.п.

е) Точно так же подготовьте коробки для ручного труда, для карточек и т.д.

ж) Если есть место в шкафу, освободите нижние полки и превратите их в полки для игрушек и книг.

з) Придерживайтесь одного и того же расположения коробок.

➤ Отсортируйте игрушки и позаботьтесь о том, чтобы в комнате было умеренное их количество. Избыток игрушек не рекомендуется. Приспособьте содержимое комнаты к потребностям ребенка, постарайтесь избежать хранения в комнате вещей, имеющих историческую или сентиментальную ценность, которые не важны вашему ребенку лично.

➤ Определите систему наведения порядка.

а) Самый простой метод — установить, что каждую игру следует вернуть на место перед тем, как взять следующую. Это — закон.

б) Дополнительный способ — положить все игрушки в одно место, например, на кровать, разобрать их и затем разложить по своим коробкам.

в) Установите процедуру «на крайний случай», которую можно применить в случае большого беспорядка и дефицита времени на уборку. Например, поставьте большой ящик, в который собираются все разбросанные игрушки, пока не будет достаточно времени разложить их по местам.

г) Установите время наведения порядка. В любом случае, не позволяйте ребенку спать в неубранной комнате. Позаботьтесь о том, чтобы перед сном комната была приведена в порядок.

➤ Раз в неделю (и без ребенка) разберите все игрушки и выкиньте все поломанные, лишние, старые, неиспользуемые игрушки, рисунки, фломастеры без колпачков и т.п. Делайте это в один и тот же день недели и не пренебрегайте этим правилом. Все отобранные вещи немедленно вынесите из дома. Если вы хотите передать их дальше — сделайте это в тот же день. Если вы хотите на время припрятать игрушки, с тем чтобы дать их ребенку позднее, сложите их в закрытую коробку и уберите коробку подальше от глаз ребенка.

➤ Убирайте комнату в одно и то же время вместе с ребенком. В процессе уборки давайте ребенку четкие указания и вместе с ним выполняйте их. Наглядно покажите ребенку, как надо наводить порядок. Не возлагайте на ребенка самостоятельное выполнение заданий. Наводите порядок вместе, постоянно объясняя, пока он не скажет: «Хочу сам». Но и тогда всего лишь «ослабьте поводок» и дайте ребенку небольшие поручения для самостоятельного выполнения. Со временем увеличьте число и размер поручений, и ребенок научится быть более самостоятельным. В результате этого процесса у ребенка выработается привычка к порядку в комнате.

➤ Ограничьте время, которое вы тратите на уборку комнаты. Используйте таймер и установите 15 минут на весь комплекс действий. По истечении 15 минут сделайте перерыв на 10—15 минут (снова при помощи таймера) и вернитесь к уборке. Таймер позволяет установить рамки работы по наведению порядка. Применение таймера может оказать помощь в выполнении самых разных заданий в жизни ребенка.

➤ В дополнение к этому возьмите себе в привычку «окинуть взглядом» комнату ребенка и посвятить несколько минут утром и вечером для маленькой уборки — без помощи ребенка.



➤ Избегайте агрессивности, гнева, выговоров, сравнения с другими детьми. Вместо этого будьте нежны и спокойны, и главное — поощряйте, поощряйте и еще раз поощряйте. Это трудно. Найдите для себя поддержку, которая необходима вам, чтобы у вас хватало сил делать это.

### ***Помощь в выполнении домашней работы***

Чтение, письмо, счет. Это ядро учебного плана начальной школы — но зачастую проклятие для ребенка с СДВГ. Вы можете в этом помочь своему ребенку. Подскажите ему творческие учебные приемы, и вы увидите взлет трех базовых умений: чтения, письма и счета.

#### ***Чтение***

➤ Следить пальцем. Предложите ребенку читать, ведя указкой или пальцем. Это может помочь избежать потери места, пропуска и повторения строк и слов.

➤ Делать пометки. Пускай ваш ребенок помечает значками важные абзацы, таким образом потом он сможет найти их. Обозначайте каждую тему особым значком: например, «смайликом» — информацию о персонаже, домиком — описание обстановки, звездочкой — важные идеи.

➤ Задать темп чтения вслух. Предложите вашему ребенку делать короткий вдох на каждой запятой и обычный вдох в конце каждого предложения. Это улучшит темп его чтения и понимание прочитанного.

➤ Найти шесть вопросов. Во время чтения сосредоточьтесь на вопросах «кто», «что», «когда», «где», «почему» и «как». Помогите вашему ребенку отслеживать их по схеме.

➤ Представить себе это. Помогите вашему ребенку мысленно представлять сюжет, смотря его, как кино. По мере его чтения кино должно меняться. Это поможет ему запоминать образы, факты и идеи.

#### ***Письмо***

➤ Составить схему. Пускай ваш ребенок расскажет, что он собирается написать, затем постройте карту или схему. Пусть он напишет главную тему в кружке в центре листа, затем напишет подтемы в других кружках и соединит их ступеньками с главным кружком. Это позволит ему ясно сформулировать мысли и соответственно связать их, независимо от порядка, в котором они появились.

➤ Использовать организатор рассказа. Это годится и для чтения, и для письма. Ваш ребенок должен составить список, который включает образы, обстановку (время и место), проблему, цель, действие и решение. Под каждым заголовком вписать подробности.

➤ Нарисовать это. Пользуйтесь схемами или рисунками, чтобы составить план и рассказать историю.

#### ***Математика***

➤ Использовать игры. Вот пример умножения на 9. Положите руки ровно на стол ладонями вниз и напишите на каждом пальце слева направо числа от 1 до 10. Умножая 5 на 9, загните внутрь палец номер 5. Числа перед ним будут десятками, а после него — единицами. Четыре пальца слева, пять справа — получается  $45 \cdot 9 = 45$ .

➤ Использовать подручные средства. Делайте вычисления на практике — с помощью кубиков, костяшек домино, даже игральные карты.

➤ Нарисовать рисунок. Например, если задача состоит в том, чтобы разделить 48 печений среди 12 учеников, нарисуйте для каждого ученика тарелку и разделите печенье по тарелкам. Видение задачи помогает детям, которые изо всех сил пытаются учить математику традиционными способами.

➤ Видеть знак. Пускай ваш ребенок выделит в каждой задаче знак действия (+, —, x, /) перед тем, как приступит к вычислениям. Это закрепляет модель требуемого вычисления.

### ***Как быть в хороших отношениях с учителем вашего ребенка***

Многие учителя говорят, что у них больше стимулов учить ребенка, чьи родители активно участвуют в учебном и воспитательном процессе, чем того, чьи родители обычно безразличны. Если учитель не хочет, чтобы вы в этом процессе участвовали, вам необходимо построить позитивные конструктивные взаимоотношения с ним. Похвалите учителя за то, что он хорошо делает, и поддерживайте с ним связь через записки, посещения класса, собраний и т.д. Помните: вы имеете право на участие, но оно должно быть конструктивным. С учителем надо постоянно и регулярно поддерживать связь, а не встречаться один-два раза в год. Вам могут помочь некоторые подсказки:

- Составьте список того, что вы хотите обсудить с учителем.
- Когда это уместно, похвалите учителя за то, что вам нравится.
- Если у вас есть проблема, обсудите конкретные вопросы, которые вас беспокоят, поскольку они касаются вашего ребенка. Не обобщайте, Другими словами, не говорите учителю: «Вы не учите моего ребенка. Этот год будет потрачен впустую». Вместо этого скажите: «Программа по математике, похоже, не подходит моему сыну. Можно ли как-нибудь изменить ее в соответствии с его потребностями?»

- Подойдите поближе к учителю, чтобы обсудить эти вопросы спокойно и без угроз.
- Сосредоточьтесь на вашем ребенке, а не на недостатках учителя. Например, объясните конкретно, как и почему определенные способы коррекции поведения не подходят вашему ребенку, вместо того, чтобы жаловаться на плохое ведение учителем программы модификации поведения.

- По мере возможности предложите помощь в классе. Решите вместе с учителем, подходит ли такое участие вашему ребенку.

- Предложите ваше время и умения. Например, когда это возможно, вызовитесь помочь в классе. Когда вы подаете просьбу или предложение, дайте учителю четко понять, как их можно осуществить.

- Посещайте все собрания.

