

## Общие рекомендации родителям гиперактивного ребенка

В первую очередь необходимо уделить внимание той обстановке, которая окружает ребенка дома, в школе, детском саду. Родителям стоит задуматься об изменении собственного поведения и характера. Нужно глубоко, душой понять беду, постигшую маленького человека. И только тогда реально подобрать верный тон, не сорваться на крик или не впасть в безудержное сюсюканье. Правила поведения с ребенком мы, конечно, здесь назовем, но следовать им формально, без внутреннего убеждения и настроения - практически бесполезно. А потому, уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки, педагоги, - начните с себя. Выработывайте в себе мудрость, доброту, терпение, разумную строгость и, как сказано в Священном Писании: «Да не смущается сердце ваше».

Что же следует делать конкретно? В первую очередь, запомнить, что у детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай», «запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником. Родителям следует как можно больше времени проводить с малышом, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуются много, но польза будет великая, и не только для ребенка, но и для вас, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

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. Из дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. 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.

Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Например: «С 8.30 до 9.00, Игорь, ты должен убирать свою постель». Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала обговорите задание, а уже дальше подключайте технику. Это, считают специалисты, будет способствовать снижению агрессии.

За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово... Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Что, впрочем, подходит и для любого ребенка. Ждите только хорошего от своих детей, радуйтесь их успехам. Примером поощрения может служить следующее: разрешите ребенку посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени (только не увлекайтесь, это может быть лишь разовая поблажка), угостите специальным десертом, дайте возможность поучаствовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы), позвольте лишний раз сходить на прогулку или купите ту вещь, о которой он давно мечтает.

Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с вами за город, экскурсия в зоопарк, в театр и др. При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, конечно, наказать - несильно, но чтобы запомнил, а главное сразу же. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого вы можете воспользоваться следующими приемами. Когда в очередной раз мимо будет пробегать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте

по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Затем можете спрятать какую-нибудь игрушку и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось.

Специалистами также разработана система своеобразной «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты:

- Отвлечь ребенка от капризов.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня.
- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
- Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка, как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится и т. д.

Поскольку наибольшие сложности дети с СДВГ испытывают в школе, то, кроме домашней, разработана школьная программа психологической коррекции. Она помогает ребенку влиться в коллектив, более успешно учиться, а также дает возможность учителям нормализовать отношения с «трудным» учеником.

Прежде всего учитель должен иметь всю информацию о природе и причинах СДВГ, понимать, как ведут себя дети при таком заболевании, знать, что они часто отвлекаются, плохо поддаются общей организации и т.д., а значит, требуют особого, индивидуального подхода. Такой ребенок должен постоянно находиться под контролем учителя, то есть сидеть в центре класса, напротив доски. И в случаях любых затруднений иметь возможность сразу же обратиться за помощью к учителю.

Занятия для него должны строиться по четко распланированному распорядку. При этом гиперактивному ученику рекомендуется пользоваться дневником или календарем. Задания, предлагаемые на уроках, учителю следует писать на доске. На определенный отрезок времени

дается лишь одно задание, а если предстоит выполнить большое задание, то оно разбивается на части, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, вносит коррективы.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок какое-то время будет вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании. В другой раз, в подходящей ситуации, можно тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания.

Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше дать возможность выплеснуть энергию, разрешить побегать, поиграть во дворе или спортивном зале. Или другое: в процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие - повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8-10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель или воспитатель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: «Осталось три минуты».

Вообще индивидуальный подход, который так необходим этим детям, - дело довольно сложное и требует от педагогов больших усилий, гибкости, терпения. Случается, перепробуют учителя, казалось бы, сто вариантов, а ребенок по-прежнему остается «трудным». Значит, надо искать сто первый вариант.

### ***Вот один из примеров***

Гиперактивный мальчик замучил учителей. Собрались они на педсовете и стали думать, что делать. И тут на помощь пришла учительница музыки. Она отметила, что у мальчика абсолютный слух и очень редкий для такого возраста голос. Она пригласила его в школьный хор, а родителям посоветовала отдать его в музыкальную школу. Ребенок с удовольствием стал заниматься музыкой и наконец-то почувствовал, что у него что-то получается хорошо. Родители, которые привыкли, что сына, где бы он ни появился, только

ругают, тоже воспрями духом. Оказывается, есть чем гордиться и есть за что хвалить. А ведь гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Мальчик «раскрылся», обрел свое «я», и, пусть не сразу, но и взрослые, и сверстники стали замечать происходящие в нем изменения. А педагоги совместно с психологом продолжали наблюдать за ребенком и разрабатывать новую стратегию взаимодействия с ним. Количество криков и замечаний снизилось и соответственно улучшилось поведение.

Немало проблем возникает у педагогов с появлением гиперактивного ребенка в детском саду. Здесь, как и в школе, многое зависит от поведения взрослых, стратегии и тактики, выработанной воспитателями.

Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Например, ребенок начинает рвать обои (довольно распространенное проявление). Безусловно, следует остановить его и дать вместо этого какой-то ненужный листочек бумаги: «Попробуй порвать вот это, а когда перестанешь, собери все клочки в пакетик...». Или начинает бросаться игрушками, а воспитательница в ответ: «У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик».

Многие дети с СДВГ с трудом выдерживают тихий час в детском саду. Но если попытаться побыть с ними рядом, не просто рядом: «Ты спи, а я проконтролирую», а сесть, погладить, приговаривая ласковые, добрые слова, то мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность ребенка будут снижаться. Постепенно он привыкнет отдыхать в это время дня. И потом будет вставать отдохнувшим, менее импульсивным, а порой и выспавшимся. Эмоциональный и тактильный контакт сделают свое благое дело.

### **Лечебное питание при гиперактивности**

От питания зависит многое. В некоторых случаях оно может даже стать причиной развития синдрома, а в других усугубить течение болезни. Однако целиком уповать на лечение диетой нельзя, как пишут ученые Института по проблемам питания Университетской клинической больницы в Гиссене: «Диета помогает многим детям вести нормальную жизнь, но не всем. Это, безусловно, связано с тем комплексом причин, который мог привести к развитию гиперкинетического синдрома». В частности, если заболевание вызвано употреблением салицилатов и пищевых добавок, таких как консерванты и красители, то исключение их из питания приводит к значительному улучшению здоровья ребенка. Особенно опасными считаются красный искусственный краситель эритрозин и оранжевый - тартрацин. Они встречаются в некоторых видах соков, соусах, газированных напитках. Считаем, что в любом случае их надо исключить из питания ребенка с СДВГ, даже если причина заболевания никакого отношения к питанию не имеет (например, при родовых травмах и пр.), так же, как исключить и консерванты, ароматизаторы, пищу, богатую углеводами.

Особое внимание вопросам питания нужно уделять тем больным, у которых гиперактивность является следствием аллергии. Здесь, конечно, общих рекомендаций быть не должно, так как разные дети могут не переносить разные продукты. Но зато когда удастся

выявить конкретные «возбудители» и исключить их из рациона, то дело быстро идет на поправку. Непереносимость тех или иных продуктов определяют в аллергоцентрах с помощью специальных методик и тестов. Довольно часто используются биоэлектронные методики (в частности, электропунктура по доктору Фоллю), тест на мышечное сопротивление и др. Даже в том случае, когда конкретный продукт определить не удастся, но выявляется хотя бы группа, например, углеводы или животные белки, то уже можно надеяться на хороший результат. Конечно, всю группу этих продуктов исключать резко не стоит, но можно их сокращать постепенно, меняя, подбирая, подыскивая им замену.

Вообще же питание детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должно состоять преимущественно из овощей и салатов, приготовленных с растительными маслами холодного отжима, кисломолочным маслом или маргарином и потребляемых, в основном, в сыром виде. Белую пшеничную муку необходимо заменить мукой грубого помола с отрубями. Постарайтесь приготовить из этих продуктов вкусные блюда и отвлечь детей от шоколадок, колы, чипсов.

### **Список рекомендуемых продуктов при СДВГ:**

- овощи - горошек, морковь, соя, цветная капуста, кольраби, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы;
- салат листовой;
- фрукты - яблоки, груши, бананы;
- гарнир - картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис;
- зерновые - пшеница, рожь, ячмень, просо, льняное семя;
- хлеб - пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока;
- жиры - кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима;
- мясо - говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю);
- напитки - неподслащенный чай, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг;
- приправы - йодированная соль.