

Как помочь ребенку с нарушением внимания и гиперактивностью.

Среди школьников младших классов около 10% мальчиков и 1% девочек относятся к категории гиперактивных. В дошкольном возрасте эти дети без какой-либо видимой цели бегают, прыгают, карабкаются, ползают. Они не могут сосредоточиться, спокойно сидеть, постоянно ёрзают на стуле. Гиперактивные дети раздражают учителей, родителей, посторонних. Среди таких детей могут быть одаренные, но и их трудно терпеть в классе.

Гиперактивный ребенок дезорганизует работу в классе. Такой ученик не может ждать, пока его спросят, перебивает учителя и одноклассников, отвлекается сам и мешает другим. Эти дети часто бросают работу незавершенной, их деятельность нецеленаправленна. Они не пользуются симпатиями у сверстников, не бывают лидерами. К подростковому возрасту гиперактивность уменьшается и может исчезнуть.

Менее оптимистичен прогноз, если у ребенка наряду с гиперактивностью имеются нарушения внимания, не являющиеся следствием гиперактивности ребенка. Такое состояние получило название синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Для этих детей характерны трудности в обучении, связанные с задержкой развития школьных навыков и нарушениями поведения. Плохая адаптация в школе обуславливает их низкую самооценку. У них мало друзей, они часто жалуются на физическое недомогание и эмоциональные проблемы.

Причины нарушения внимания и гиперактивности интенсивно изучаются. В течение многих лет дефицит внимания обоснованно связывали с многочисленными неблагоприятными факторами беременности и родов, обуславливающими минимальную мозговую дисфункцию (ММД).

Коррекция нарушений внимания, сочетающихся с гиперактивностью, является комплексной. Помимо медикаментозной терапии дети нуждаются в психологической и педагогической помощи. В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика положительного подкрепления, заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка.

Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями. В зависимости от индивидуальных нужд ребенка он может обучаться в массовой школе, получая необходимую психологическую поддержку, или в коррекционных классах. Родителям следует взглянуть на свой образ жизни и взаимоотношения в семье с точки зрения потребностей ребенка. Прежде всего им необходимо структурировать собственное поведение и строго выполнять режим дня.

Если взрослые в семье страдают частыми немотивированными сменами настроения, в семье конфликтные отношения, они не уверены в себе, испытывают чувство вины, недостаточна успешность профессиональной деятельности, натянуты отношения с коллегами, то им самим следует

воспользоваться помощью психотерапевта, чтобы разработать стратегию дальнейшего поведения.

Родителям, имеющим ребенка с дефицитом внимания, необходимо объяснить другим взрослым, общающимся с их ребенком, в первую очередь родственникам, воспитателям, учителям, что ребенок имеет специфические трудности в выполнении задания, так как его нервная система функционирует не совсем так, как у других детей.

Не следует ждать, когда возникнет непонимание и враждебность по отношению к ребенку. Лучше, не стесняясь, объяснить значимым для ребенка людям его особенности. Прежде всего родители должны определить, что именно в поведении ребенка особенно их настораживает. Все это обсуждается и взвешивается в семье и с психологом. Первым шагом к изменению поведения ребенка является составление плана общения с ребенком. Даже очень занятые родители должны научиться ежедневно выделять 10 - 15 минут, чтобы побыть с ребенком, вникнуть в то, что он делает, выслушать его и поддержать.

Родителям необходимо научиться бороться с нежелательным поведением ребенка не только посредством наказаний, но и с помощью меньшего вмешательства в его действия. Например, ребенок бросил свою игрушку под дождём. Не спешите ее поднять. Ребенок ищет положенную не на место вещь, не торопитесь ему помочь, пусть поищет. Наконец, почаще используйте наказание, заключающееся в спокойном сидении в определенном месте после совершения проступка.

Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно быть сложным и состоять из нескольких звеньев. Для ребенка с дефицитом внимания запоминание длинных инструкций, состоящих из цепочки коротких указаний, особенно затруднительно. Поэтому не стоит давать ребенку более одного указания.

Трудная задача для ребенка с дефицитом внимания - завести дружбу со сверстниками. Такие дети могут говорить, не обращая внимания на высказывания собеседника, могут не поддержать, когда его товарищ пытается начать игру, вмешиваться в чужую игру, не соблюдать ее условий, бросить игру, не доведя ее до конца.

Проблемы со сверстниками могут приводить к одиночеству и низкой самооценке. В то же время дружба для ребенка с дефицитом внимания является важным фактором в достижении успеха.

Для того чтобы помочь ему наладить отношения со сверстниками, можно предпринять следующие шаги:

- понаблюдайте за ребенком во время общения его со сверстниками. Приметив хорошие проявления во взаимоотношениях с другим ребенком, наградите его за это.
- организуйте совместную деятельность своего ребенка с его другом.

- устраивайте перерывы в общении со сверстниками, если видите, что уровень возбуждения у вашего ребенка чрезмерно высок.

- старайтесь уменьшить агрессивные проявления в поведении ребенка дома.

Обратите внимание на то, что участие в игровом спорте представляет значительные трудности для ребенка с дефицитом внимания. Это связано с выполнением ряда правил, соблюдением очередности на протяжении достаточно продолжительного времени. Однако жесткие запретительные установки здесь не годятся. Если ребенок очень заинтересован именно в таком виде спорта, посоветуйтесь со специалистами и тренером, как лучше справиться с трудностями

Всегда будьте хорошими адвокатами для своего ребенка. Помните, что большинство людей ничего не знают о нарушениях внимания. Найдите время, чтобы в начале учебного года поговорить с учителями о своем ребенке и его нуждах.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

1) Прежде чем поручить ребёнку что-либо сделать, тщательно взвесьте, сможет ли он справиться с этим. Не ожидайте, что поручение или свою обязанность ребенок сразу выполнит очень хорошо.

2) Установите твердый распорядок дня, обязательный не только для ребенка, но и для всех членов семьи. Напоминайте об этом распорядке почаще.

3) Придумайте гибкую систему вознаграждения за хорошо (без отвлечений) выполненное задание.

4) Почаще показывайте ребенку, как лучше выполнить то или иное задание, не отвлекаясь.

5) Убедитесь, что ребенок видит связь между поступком и его последствием.

6) Подписывайте соглашения со своим ребенком типа: «Я, Алексей, обязуюсь три дня подряд не опаздывать в школу. Если я это выполню, то смогу смотреть телевизор на 30 минут дольше».

7) Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка. Не подбирайте за ним вещи и игрушки.

8) Не следует давать ребенку только директивные указания. Лучше говорить с ним в более мягкой форме.

9) Напоминайте ребенку о его обязанностях не только устно. Пусть он видит их: повесьте на стену их перечень.

10) Постарайтесь снизить влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания. Выключите телевизор, когда пришло время накрывать на стол. Не приглашайте друзей в дом, когда ребенок делает уроки. Не разрешайте откладывать выполнение дел на другое время. Объясните, что потом их можно забыть сделать.

11) Предусмотрите еженедельную уборку ребенком своей комнаты, стирку одежды и мытьё игрушек. Обеспечьте такую атмосферу в доме, когда работают все вместе, поддерживая порядок в доме.

12) Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития и способностям.

До сих пор обсуждается соотношение медикаментозных и немедикаментозных методов коррекции дефицита внимания. По вопросу медикаментозного лечения необходимо обратиться к специалисту — психоневрологу.

Каков прогноз для детей с дефицитом внимания? Раньше считалось, что трудности проходят с возрастом, ребенок как бы перерастает свой недостаток, становясь взрослым. Отчасти такое мнение основывалось на том факте, что врачи фокусировали свое внимание на гиперактивности как главном симптоме. В настоящее время основным симптомом считается нарушение внимания в сочетании с импульсивностью. Гиперактивность имеет тенденцию уменьшаться с возрастом, дефицит внимания и импульсивность подвергается обратному развитию в значительно меньшей степени. Поэтому надеяться, что время - лучший лекарь, в данном случае неправомерно, затраченные же усилия непременно принесут свой результат.

(По материалам журнала «Дефектология» №1.2000 год. Стр. 61 А.Г. Московкина, МПГУ)