**Работа с родителями детей с СДВГ**

Обучение родителей способам взаимодействия с детьми с СДВГ

отрывки из книги “**Поддержка и обучение родителей детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью**“ О. Н. Боголюбова, М. В. Галимзянова, А. Н. Корнев, Е. А. Москвина, М. В. Яковлева; под редакцией Р. Ж. Мухамедрахимова. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2009 г.

*Семья подобна живому организму, системе, состоящей из взаимосвязанных между собой и взаимно влияющих друг на друга элементов (Сатир 2000). Поэтому появление ребенка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностыо представляет собой испытание для всей семьи и не может не отразиться на ее жизни.*

*В семье, где растет ребенок с СДВГ, возникает много сложностей как на уровне бытового взаимодействия (например, соблюдение режима дня, четкое выполнение указаний, планирование своей деятельности), так и на более глубоком уровне межличностного общения. Известный американский исследователь и психотерапевт Р. Баркли отмечает, что в семьях, где воспитываются дети с СДВГ, значительно выше число разводов, семейных конфликтов, случаев жестокого обращения с детьми (Barkley, Edwards, Laneri et al. 2001).*

**Практические рекомендации для родителей и воспитателей по взаимодействию с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью**

При подготовке этого материала, использованы работы Р. А. Баркли, Г. В. Моникой, Е. К. Лютовой-Робертс, A. JI. Сиротюк, Ю. С. Шевченко, Н. Н. Заваденко, Л. С. Чутко, Ю. Б. Гиппенрейтер и др.

**Принятие и общение**

Уважайте ребенка и принимайте его безусловно — таким, какой он есть. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удается восстановить благоприятный стиль общения в семье.

1. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его каждый раз, когда у него что-то получилось, подчеркивайте успехи, а не неудачи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах, повысит его самооценку. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

2. Используйте метод эффективной похвалы.

3. Будьте реалистичны в ваших ожиданиях и требованиях. Изучите имеющуюся информацию об СДВГ и старайтесь не требовать от ребенка того, что он просто не сможет выполнить.

4. Постоянно общайтесь с ребенком, читайте ему книги и обсуждайте их вместе, просите его помочь вам в выполнении домашних дел, дарите ему свое внимание и тепло. Относитесь с должным пониманием к проявлению его индивидуальных особенностей.

5. Присмотритесь, чем больше всего увлекается ваш ребенок. Это может быть игра в куклы, в машинки, общение с друзьями, собирание моделей, игра в футбол, современная музыка... Некоторые из этих занятий могут показаться вам пустыми, даже вредными. Однако для него они важны и интересны и к ним стоит отнестись с уважением. Хорошо, если ваш ребенок расскажет вам, что именно в этих делах интересно и важно для него, и вы сможете посмотреть на них его глазами, как бы изнутри его жизни, избегая советов и оценок. Совсем хорошо, если вы сможете принять участие в этих занятиях ребенка, разделить с ним его увлечение. Дети в таких случаях бывают очень благодарны родителям. Будет и другой результат такого участия: на волне интереса вашего ребенка вы сможете начать передавать ему то, что считаете полезным: и дополнительные знания, и жизненный опыт, и свой взгляд на вещи, и даже интерес к чтению, особенно если начать с книг или заметок об интересующем его предмете.

6. Создайте для ребенка тихую спокойную атмосферу в доме; следите за тем, чтобы звук телевизора, магнитофона или радио был слегка приглушенным, старайтесь не разговаривать друг с другом или с ребенком на повышенных тонах.

7. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в делом.

8. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя». Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятие его.

9. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

10. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

11. В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.

12. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание и т. п.).

13. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

14. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

**Последовательность и воспитательные воздействия**

15. Для начала необходимо сформировать для себя четкую картину того, какие качества вы хотите у ребенка развить и затем последовательно придерживаться поставленных целей. (Например, если вы стремитесь развить у ребенка уважение к окружающим, тогда вы очень уважительно общаетесь с ним, каждый раз, когда он проявил вежливость и уважительность вы подчеркиваете это и хвалите его. Если вы развиваете в ребенке умение самостоятельно принимать решение и нести ответственность за сделанный выбор, то вы поощряете его в те моменты, когда он делает выбор, даже если этот выбор вам не нравится, и разрешаете ребенку встретиться с последствиями сделанного выбора).

16. Будьте последовательны в своем воспитании. Не стоит угрожать ребенку, что вы его лишите чего-то или запретите что-либо, если на самом деле не собираетесь этого делать. Если вы что-то запретили ребенку, то нельзя отменять этот запрет без каких-либо веских причин. Если вы попросили ребенка о чем-то, добейтесь, чтобы он выполнил вашу просьбу, и поблагодарите его за это. Требований и запретов к гиперактивным детям должно быть немного, но взрослые должны быть тверды и последовательны. Нельзя поддаваться настроению и в одних и тех же ситуациях то хвалить, то ругать, то оставаться безразличным к ребенку. Следите четко за выполнением ваших требований.

17. Не применяйте физических наказаний. Иногда родители в порыве гнева и нетерпения в ответ на бурные проявления и непослушание шлепают ребенка, однако эта мера воздействия может только усилить реакцию и вызвать негативные эмоции, протест ребенка. Кроме того, скорее всего, ребенок очень скоро переймет вашу манеру поведения в подобных ситуациях и будет позволять себе в общении со сверстниками и с вами проявлять агрессивные чувства и действия.

18. Выработайте совместно с ребенком систему поощрений и последствий за желательное и нежелательное поведение.

19. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

20. Ограничивайте выбор до нескольких возможных альтернатив, но не навязывайте его — разрешайте ребенку принимать решения самостоятельно.

21. Инструкции, которые мы даем ребенку, должны быть понятными для него и очень короткими (желательно не более 10 слов). Чтобы импульсивный ребенок понял вас, прежде чем что-то сказать, продумайте и взвесьте каждое слово, затем установите контакт глаз с ребенком, спросите, готов ли он вас слушать, и после этого говорите, подчеркивая голосом все ключевые слова.

22. В минуты, когда ребенок плохо понимает вас и не слушает, что вы ему говорите, используйте технику «заезженной пластинки» — уверенным голосом повторите свое обращение к нему слово в слово 3-4 раза, делая длинные паузы. Обязательно добейтесь своего, не меняя тактики. Когда ребенок выполнит вашу просьбу, похвалите его или просто скажите спасибо.

23. Старайтесь предотвращать плохое поведение ребенка. Лучше предотвратить плохое поведение, чем потом наказывать за то, что все произошло так, как вы и ожидали. Используйте метод профилактического обучения. Заранее договаривайтесь с ребенком о том, что он должен делать в поездке или в походе в магазин. Скажите ему, что при переходе через дорогу он должен держать вас за руку, а в магазине стоять рядом и если он выполнит эти ваши просьбы, он получит небольшую награду.

**Распорядок и правила. Организация деятельности и отдыха**

24. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Изо дня в день время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку. Расписание нужно поместить так, чтобы ребенок мог его видеть. Эффективный способ напоминания для детей с СДВГ — применение специальных листов- памяток, которые напоминают о важнейших делах и вывешиваются на видном месте. Кроме текста на этих листах можно разместить соответствующие рисунки. После выполнения какого-либо задания ребенок должен сделать определенную пометку.

25. Заранее договаривайтесь с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т. д. Желательно, чтобы об истечении времени ребенку сообщал не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.

26. Выработайте и расположите в удобном для ребенка месте свод правил поведения в классе, дома, на кружках, в общественных местах. Просите ребенка вслух проговаривать эти правила.

27. Зная своего ребенка, проанализируйте, в какие часы суток и дни недели он допускает неадекватное поведение, и спланируйте это время так, чтобы отвлечь ребенка каким-то интересным занятием, привлекательным для него и дающим возможность реализовать накопленную энергию и чувства.

28. Давайте ребенку возможность для расходования избыточной энергий. Полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.

29. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

30. Научите ребенка устраивать тихие перерывы.

31. Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие.

32. Есть данные, что ребенок с СДВГ может управлять своим вниманием, при условии, что тема ему интересна (может долго играть в компьютерную игру). Следовательно, необходимо найти подход, приемы заинтересовать ребенка, помочь найти интерес в обычных делах.

**Эмоции и саморегуляция**

33. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они ни казались. Объясните ему, что он имеет право на любые эмоции, но при этом покажите ему безопасный способ их проявления.

34. Если у ребенка эмоциональная проблема , его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка— значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. (Похоже ты сердишься...; Тебе было грустно.)

35. Научите ребенка способам совладания с гневом, ведь ребенок иногда и сам теряется от бурных проявлений собственных эмоций.

36. Помогите ребенку, если он, перевозбудившись, не может сам остановиться. Например, если это приятно ему, вместо нотации и замечаний просто подойдите и крепко обнимите его. Иногда в такие минуты можно даже почувствовать, как ребенок «сдувается, будто воздушный шарик», прижимается к вам. Воспользуйтесь минутой затишья и предложите ребенку посидеть, полежать вместе, почитать книжку.

37. Используйте систему своеобразной «скорой помощи» при общении с гиперактивным ребенком:

• предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность);

• задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка);

• не приказывать, а просить (но не заискивать);

• выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);

• сфотографировать ребенка или повести 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);

• в некоторых случаях в подростковом возрасте возможно заключение формальных договоров-контрактов, в которых закрепляются определенные обязанности за ребенком и поощрение родителей.