

## Советы родителям

### РЕКОМЕНДАЦИИ

#### *Пробуждение*

Не будите ребенка (предложите ему научиться пользоваться будильником);

Если ребенок встает с трудом, не дразните его «лежебокой», не вступайте в спор по поводу «последних минуток»;

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее – это его естественная реакция и мощное оружие в борьбе с расписанием, который его не устраивает.

Проснувшись, ребенок должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

#### *Выход в школу*

Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака!

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше протянуть их молча, чем пускаться в пространное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

Не ругайте и не читайте нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем: «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся».

Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

#### *Возвращение из школы*

Не задавайте вопросы, на которые дети дают привычные ответы:

— Как дела в школе?

— Нормально.

— А что сегодня делали?

— А ничего.

— Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («им нужны мои оценки, а не я»).

Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»).

Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов.

Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.

Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается) – необходимы.

Вечером, когда домой приходит отец, не надо обрушивать на него все жалобы и

просьбы. За ужином, когда вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей

### ***Пора спать***

Младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

### ***Планирование деятельности ребенка***

В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...».

При несформированности умения планировать и организовывать деятельность ребенка нужно обязательно учить этому.

Планирование должно стать обязательным, но коротким этапом, предваряющим каждое действие.

«В двух словах скажи, как будешь решать эту задачу» – подобными предложениями взрослый может побуждать ребенка к планированию своих действий. Однако, выделяя в каждом детском действии отдельный этап планирования как подготовки к действию, взрослый должен следить за тем, чтобы планы были реализованы, чтобы действие не подменялось его планированием.

Планировать следует не только умственные, но и бытовые, повседневные действия. Так, принимаясь за уроки, ребенок должен решить, в какой последовательности он их будет выполнять.

Этот общий план нужно не только составить, но и материально закрепить: достать все, что нужно для приготовления уроков, сложить учебники и тетради на рабочем месте именно в той последовательности, которая намечена в плане.

Все организационные моменты деятельности должны быть доведены до автоматизма – подобные островки действий-автоматизмов позволяют упорядочить хаотичное поведение неорганизованного ребенка.

С чего начать, какой именно участок детской неорганизованности упорядочить и автоматизировать в первую очередь – приготовление уроков, утренний ритуал сборов в школу, вечернюю уборку игрушек, собирание портфеля, – решайте сами.

Главное – не хвататься за все сразу и не рассчитывать на быстрый успех, но последовательно отрабатывать каждый отдельный автоматизм.

Родители должны хорошо понимать, что ребенок, не владеющий навыками самоорганизации, нуждается сначала в максимальной, а потом в постепенно убывающей помощи взрослых.

Однако будьте внимательны: если малышу все время трудно выполнять даже самые доброжелательные организационные требования взрослых, то он их выполнять не станет. Следовательно, завышены требования, взрослые торопятся, проявляют неуместное

нетерпение. И вероятно, не отдадут себе отчета в том, что низкий уровень организации деятельности школьника – это расплата за их собственные педагогические упущения в дошкольном воспитании ребенка.

Не торопите! Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

### ***Обучение приемам проверки и оценки своей работы***

Для развития навыков успешной учебы наиболее важны:

- привычка к регулярному и точному исполнению своих обязанностей;
- самоконтроль.

Первое качество гарантирует аккуратное и добросовестное выполнение всех очередных и внеочередных заданий, который учащийся получает в школе и дома.

Второе качество позволяет постоянно соотносить выполняемую работу с теми задачами, которые ставятся перед ребенком.

Если у младшего школьника есть проблемы со вниманием и самоконтролем, его нужно обучить различным приемам проверки и оценки своей работы.

### ***Прием «Найди мои ошибки»***

Родители могут сформировать операции контроля у своего ребенка с помощью такого простейшего приема.

Сначала взрослый пишет небольшие тексты (желательно занимательные для ребенка) с множеством грубых ошибок. Нельзя делать ошибки на орфографические правила, еще не известные ребенку. Можно использовать не только орфографический, но и математический материал: выписывать столбики примеров с решениями, примерно треть которых неверна.

Ребенок должен выполнить роль учителя: красным карандашом исправить ошибки.

После того, как ребенок научится находить по крайней мере половину ошибок, сделанных взрослым, малышу предлагается взять на себя роль взрослого: «Давай-ка теперь ты сам будешь делать ошибки. Сегодня спиши вот эти три предложения, но сделай в них побольше ошибок, чтобы завтра или послезавтра тебе было что исправить. Только смотри, чтобы ты смог догадаться, что должно было быть написано. А то если ты вместо «береза» напишешь «осина», то потом сам не догадаешься, что там было».

Теперь ребенок сам пишет тексты с нарочитыми ошибками и на несколько дней откладывает эти задания самому себе, а потом проверяет собственную работу.

Родители, конечно, должны активно интересоваться, как их сын или дочь пользуются этим приемом. При каждом положительном сдвиге хвалить, поощрять, эмоционально поддерживать.

На третьем этапе самоконтроль, организованный в шутивно-игровой форме, переходит в серьезный, деловой самоконтроль домашних заданий (до этих пор домашние работы проверяют родители). Поручить ребенку проверить собственное домашнее задание следует лишь после того, как будут хорошо отлажены приемы проверки.

Самоконтроль должен быть сформирован заранее, привычку к постоянному контролю следует вырабатывать лишь на фоне достаточно сформированной техники.

## **Адаптация к школе: как помочь ребёнку.**

Адаптация к школе: как помочь ребёнку. АДАПТАЦИЯ (от лат. приспособлять) — приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. Понятие “адаптация” возникло в XIX веке и

использовалось вначале главным образом в биологии. Затем это понятие стали применять не только к различным сторонам жизнедеятельности организмов, но и к личности человека. Адаптация компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях. Благодаря адаптации создаются возможности ускорения оптимального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета деятельности, вплоть до нарушений ее регуляции. Адаптация связана с перестройкой функционирования тех или иных органов, свойств, механизмов, с выработкой новых навыков, привычек, качеств, что приводит в соответствие организм. Подходит к концу второй учебный месяц, и многим родителям кажется, что самое сложное в первом классе уже позади. Школу выбрали, 1 сентября пережили, с детьми ребенок подружился, родительское собрание прошло. Вы с достоинством выдержали натиск детских капризов по поводу раннего вставания в школу и первых трудностей в учении. Сумели без раздражения выслушать все замечания и просьбы со стороны учителя и претензии со стороны других детей. Кажется, что можно вздохнуть, но психологи рекомендуют оставаться начеку. После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилами дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? Почему нужно сидеть целый урок? Многие первоклашки ходят в школу совсем не учиться. Кому-то нравится школьная форма, а кто-то любит ранец носить. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает, ведь они сталкиваются с первыми трудностями. Чтобы привыкнуть к новой среде, ребёнку необходимо время — и это не две недели и даже не месяц. Специалисты отмечают, что первичная адаптация к школе продолжается от 2 месяцев до полугода. Специалисты Института физиологии детей и подростков АПН выделяют три основных этапа физиологической адаптации. Первый этап — ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится довольно долго (2-3 недели). Несоответствие требований к ребенку и его возможностей ведет к неблагоприятным изменениям в состоянии нервной системы, к резкому падению учебной активности. Возникает «школьный стресс», под которым понимают такое нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья и не позволяет ребенку успешно справиться с учебной нагрузкой. Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе, ни о какой экономии ресурсов организма не приходится рассчитывать: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет»; поэтому нам всем так важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать. Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех сил. Какую бы работу ни выполнил школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую организм испытывает в вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом разнородном коллективе. При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируются в течение первой четверти. При нарушении адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года. Признаки успешной

адаптации к школе. Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, хорошо отзываясь об учителях и ровесниках, без напряжения выполняет домашние задания, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня для него комфортен (не плачет по утрам, нормально засыпает вечером и т.д.). У ребенка нет страхов по поводу сверстников и учителей, он адекватно реагирует на замечания учителя.

Признаки дезадаптации. Вы часто видите ребёнка уставшим, он не может заснуть вечером и с трудом просыпается утром. Ребёнок жалуется на одноклассников, на требования учителя. Ему сложно соответствовать школьным требованиям, он внутренне сопротивляется, капризничает, обижается. Обычно такие дети испытывают трудности в учебной деятельности. Лишь к концу первого полугодия при помощи работы педагога, психолога, родителей они адаптируются к школьной среде. Не подлежит сомнению, что успешность обучения в школе определяется в основном тем уровнем состояния здоровья, с которым малыш пошел в первый класс. Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, влияя на состояние здоровья центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости и, как следствие, низкой успеваемости. Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклашки учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых. Родители вместе с учителем могут помочь ребенку быстро овладеть следующими правилами, если они будут обсуждать с ребенком, показывая, как важно для него и других детей их выполнение. Правила, которые помогут родителям развивать интерес и желание учиться. В семьях, где верят в успех ребенка, он уверенно делает свои первые шаги. «Я верю в тебя», «У тебя так хорошо получается работа», «Это же какие умелые пальчики нужно иметь...», вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку. Не допускать никаких негативных установок в отношении ребенка «Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся». Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: «Не бойся, у тебя все получится», «Я тоже не сразу научилась делать хорошо», «Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо». Любовь родителей ребёнок должен чувствовать постоянно. Проявления любви: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: «Как хорошо, что ты у меня есть». Особенно это важно, когда у ребёнка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут породить массу негативных последствий. Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребёнку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребёнком, показывая, как важно для него и для других детей их выполнение. Спокойный тихий разговор – как это важно и в семье и в школе! К сожалению, как часто это нарушается! Почему-то нам взрослым хочется получить всё сразу, а если ребёнок сразу не делает – то нужно крикнуть. Постарайтесь спокойно разговаривать с малышом. И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе. Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЁТЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ, ИГР И УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ВОСПРИЯТИЕ.

Эти упражнения - для детей *младшего школьного возраста*, но будут полезны и интересны не только детям, но и взрослым.

**Игры могут быть организованы родителями со своим ребенком дома.**

Взрослые могут дать несколько советов младшим школьникам для того, чтобы дети пытались заняться тренировкой своей памяти:

1. Усталость и утомление — враги памяти. Хочешь хорошо запомнить заданный на дом материал, отдохни после уроков, лучше на свежем воздухе.
2. Для лучшего запоминания нужны положительные эмоции, нужно хорошее настроение. При подготовке домашних заданий постарайся не думать о плохом. Если ты раздражен, взволнован, то сначала успокойся.
3. Постарайся избавиться от лени. Лень — злейший враг памяти. Для лучшего запоминания нужна готовность к восприятию, интерес. По мнению К. Д. Ушинского, *«причиной забывчивости часто бывает лень вспомнить забытое»*.

### **Игры и упражнения для развития внимания у детей младшего школьного возраста**

#### **Игра «Пишущая машинка»**

Это упражнение направлено на развитие внимания и на развитие умения работы в группе. Ведущий предлагает участникам игры «напечатать» слова известного стихотворения: «У лукоморья дуб зеленый...». Участники игры должны по очереди называть буквы. Когда слово кончается, все должны встать, а когда надо поставить знак препинания, все топают ногой, в конце строки все должны хлопнуть в ладоши. Еще одно условие: кто ошибется, выходит из игры.

*Игры также можно организовать дома, участниками их становятся члены семьи: родители, дети.*

#### **Игра «Числа»**

Эта игра успешно может быть проведена в паре. Считая от 1 до 30, взрослый и ребенок называют цифры поочередно. При этом оба должны быть внимательны, вместо чисел, содержащих 3 или делящихся на 3, следует хлопать в ладоши. Тот, кто ошибается, в этой игре проигрывает. Можно

провести эту игру несколько раз. Можно несколько изменить задание: например, предложить считать от 1 до 40 и не называть числа, которые содержат 4 и делятся на 4, а вместо этого, например, подпрыгнуть и сказать «Ай да я!» и т. д.

### **Игра «Запрещенные движения»**

При проведении этой игры дома взрослый должен выполнять роль ведущего, объяснить ребенку, что следует повторять все его движения, кроме одного. Следует предупредить ребенка, что он должен быть внимателен.

### **Игра «Поиск предмета»**

Кто-либо из родителей младшего школьника заранее готовит несколько мелких предметов: значок, ластик, колечко и т. д. Ребенка попросите внимательно рассмотреть все в комнате, а затем он должен выйти из комнаты. В это время на видное место положите мелкий предмет. Ребенок, сделав один круг по комнате, должен назвать появившийся предмет.

## **Игры для развития восприятия и наблюдательности у учащихся младших классов**

### **Игра «Развиваем наблюдательность»**

Эту игру можно проводить во время экскурсии, туристического похода, а также и в обычном помещении.

Играющие делятся на две команды, и участникам игры предлагается в течение 10 минут записать как можно больше предметов, группируя их по следующим признакам: форме, цвету, сделанные из одного материала, начинающиеся с одной буквы.

Ведущий дает следующее задание:

Составьте списки предметов:

- а) красного цвета,
- б) черного цвета,
- в) зеленого цвета,
- г) круглых,
- д) прямоугольных,
- е) деревянных,
- ж) металлических,
- з) каменных,
- и) начинающихся с буквы К,
- к) начинающихся с буквы М.

За более длинный список предметов по каждому из признаков команде начисляется 5 баллов.

### **Игра «Что в свертке?»**

Взрослый заранее готовит несколько свертков с предметами сложной формы. Ребенок, не разворачивая предметов, должен попытаться назвать их. За правильно названные 2—3 предмета можно вручить ребенку какой-либо приз. Призом может быть и один из правильно названных завернутых предметов.

### **Игра «Развиваем глазомер»**

Попросите вашего ребенка дома на глаз определить и отметить, например, карандашом на косяке двери рост каждого из членов семьи. Потом проверьте, насколько ребенок ошибся.

Это упражнение можно повторить, когда к вам приходят в гости близкие друзья или родные. Ребенок может на глаз определить их рост.

### **Игра «Делим на части»**

Очень легко можно организовать дома. Кто-либо из родителей может приготовить полоску белой гладкой бумаги, а далее попросить ребенка разделить полоску, не сгибая, на 4 части. Затем взрослый просит ребенка проверить правильность выполнения задания сгибанием листа. Если отметки ручкой и места сгибов совпадают, то восприятие величины сформировано хорошо. В другой раз можно предложить ребенку разделить полоску бумаги на 6 частей и т. д.

### **Игра «Определи длину отрезка»**

Для проведения с ребенком дома игры потребуется лист бумаги, на котором взрослый предварительно чертит 3 отрезка любой длины. Задание ребенку — определить длину каждого отрезка на глаз.

Будет правильным включить элемент соревнования. Допустим, сам взрослый предварительно не измеряет длину отрезков, тогда он тоже сможет вместе с ребенком на глаз определить длину отрезков. В игре побеждает тот, кто более точно назвал длину отрезков.

## **Игры для развития памяти у учащихся младших классов**

### **Игра «Кто больше запомнит»**

Будет выглядеть следующим образом: взрослый называет любое слово (например, яблоко), ребенок должен повторить это слово и назвать любое свое. Эти два слова повторяет взрослый и называет свое третье, ребенок уже



повторяет три слова и называет четвертое и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок воспроизводит услышанные слова. Игру можно проводить несколько раз.

### **Игра «Запоминаем, рисуя»**

Так же успешно может быть проведена родителями. От взрослого, который выполняет роль ведущего, потребуется лишь заранее приготовить список из 20 слов, листок бумаги и ручку для ребенка. Взрослый последовательно будет называть эти слова ребенку, а тот должен как-либо зарисовать названное слово. Потом взрослый просит ребенка по порядку назвать слова.

### **Игра «Цвета»**

Может быть организована дома родителями несколько иначе. За 2 минуты ребенок должен назвать 10 предметов какого-либо предложенного взрослым цвета (красного, зеленого, синего, желтого, черного, серого и т. д.).

### **Игра «Форма предметов»**

В домашних условиях будет организована аналогичным образом: взрослый предлагает ребенку за 2 минуты назвать 10 предметов одинаковой формы (круглые, прямоугольные, квадратные, овальные, многогранники и др.).

### **Игра «Зрительная память»**

Взрослый должен будет изображать свой собственный портрет. Ребенок внимательно изучает портрет, старается запомнить все детали. Затем взрослый просит ребенка отвернуться и вносит в свой портрет как можно больше изменений. Ребенку дается задание исправить все внесенные взрослым изменения.

### **Общие стратегические рекомендации родителям, воспитывающим детей с СДВГ**

#### *Принципы построения домашней программы помощи детям с СДВГ*

В домашней программе коррекции детей с СДВГ должен преобладать поведенческий аспект. Прежде всего, необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку. А именно:

1. Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
2. Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.
3. Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.
4. В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже

незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

5. Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”.
6. Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.
7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
8. Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).
9. Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок. Помните! Ваше спокойствие—лучший пример для ребенка.
10. В повседневном общении с гиперактивными детьми избегайте резких запретов, начинающихся словами “нет” и “нельзя”. Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессии. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку “нет”, а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок “носится как вихрь” по квартире, можно предложить ему на выбор 2 или 3 других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется подушками и вещами, можно предложить ему игры с водой.
11. Не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.
12. Довольно часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают его в различные спортивные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Кроме того, большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Хорошо когда ребенок занимается, например, плаванием, конным спортом. Полезные гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.
13. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению (не более одного часа в сутки, точнее два раза по 25 минут).
14. Обратите внимание на психологический микроклимат в семье: уделяйте ребенку достаточно внимания, проводите досуг всей семьей, не допускайте ссор в присутствии ребенка.
15. Старайтесь, чтобы ребенок выспался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

### ***Специальная поведенческая программа***

1. Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему вознаграждения. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.
3. Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем.
4. Воспитывайте в ребенке навыки самоуправления гневом и агрессией. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.
5. Старайтесь расшифровать сигналы, предупреждающие возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию.
6. Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большее двумя детьми одновременно. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, т.к. здесь вы можете обеспечить контроль над ситуацией.
7. Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставлять. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.
8. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2–3 основным.
9. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. Но не переутомляйте его. Формула объема физических нагрузок проста – 1 км. на год жизни (разделив это расстояние на три отрезка утром, днем и вечером)
10. Воспитывайте у ребенка интерес, к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным (хороши шахматы, но подойдут и шашки, игра в «ГО»).
11. Помните, вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Для гиперактивных детей наиболее действенными будут средства убеждения “через тело”: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность (телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне: чистка картофеля и т.д.
12. Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.

#### ***Родителям о принципах построения программы помощи детям с СДВГ***

1. Надо не «ломать» гиперактивного ребенка, а идти от его особенностей. Гиперактивные дети не злы и не злонамеренны. Как правило, они готовы сотрудничать с другими людьми, но они не умеют этого делать. Не надо их ломать, надо идти от их особенностей и давать им шанс проявить себя. Только в этом случае отношения с другими детьми и продуктивная деятельность может наладиться. Довольно часто поведенческие особенности гиперактивного ребенка могут сильно раздражать родителей и учителей. Даже в этом случае нужно организовать его деятельность так, чтобы он смог проявить себя и добиться успеха. В каждом конкретном случае ситуация должна быть тщательно проанализирована и должен быть подобран индивидуальный подход к ребенку. Выбор правильной стратегии – это большая ответственность. Если ситуация с конкретным ребенком проанализирована неправильно, его положение в семье и в детском коллективе, а также его поведение могут значительно ухудшиться.

2. Альтернативная форма поведения. Постоянные окрики и наказания, на которые так щедры взрослые люди не дадут желаемых результатов. Более того, они могут способствовать формированию и закреплению отрицательных качеств ребенка, а так же негативного отношения к учебному процессу в принципе. Когда ребенок ведет себя неправильно и этим всех раздражает, можно попробовать предложить альтернативную форму поведения. Например: "Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги". Или: "Кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик". В сочетании с другими методами модификации поведения, такой способ может сохранить много нервов и драгоценного времени.
3. Моментальный характер поощрений. И в системе поощрений приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка. Он не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться каждые 15-20 минут. Можно практиковать систему выдачи жетонов. Жетоны в дальнейшем обмениваются на то, что ребенку интересно.

#### *4. Организация пространства.*

4.1 Организация внешней среды. Внешняя среда ребенка с СДВГ должна быть очень хорошо организована. Все лишние раздражители удаляются из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, мы, таким образом, увеличиваем интенсивность воздействия предметов действительно необходимых. В таком, особым образом организованном пространстве, ребенок с СДВГ может лучше сконцентрировать свое внимание на актуальных предметах (часы, календарь, градусник за окном и пр.) глубже понять их природу. При положительном исходе, ребенок может действительно чем-то заинтересоваться, захотеть делать, испытывать удовлетворение от проделанной работы или игры, не отвлекаясь на посторонние предметы. Это же является условием, основанием для развития его самостоятельности.

4.2. Устойчивость домашнего мира Домашний мир ребенка с СДВГ должен быть устойчивым. Расположение мебели в комнате, занавески, вещи, все должно оставаться на своих местах. "Свободной энергии" (энергии концентрации) у такого ребенка и без того мало, механизмы концентрации и торможения работают с трудом. По этой причине, домашний мир ребенка должен быть суперпредсказуемым. Только из такого мира ребенок сможет совершать свои вылазки в большой изменчивый мир и делать необходимые, хотя пока и небольшие исследования. Ребенку с СДВГ не хватает психической энергии, так необходимой для конструктивной деятельности. Его бестолковая беготня является реакцией на всевозможные внештатные ситуации и внешние раздражители. Организовав хорошо комнату ребенка, сделав ее знакомой и предсказуемой, можно значительно сократить непродуктивное расходование энергии и направить ее в нужное русло.

4.3. Организация рабочего места Рабочее место ребенка с СДВГ должно находиться в тихом месте, далеко от телевизора и постоянно открывающихся дверей. Все шумовые раздражители должны быть удалены. Ребенку нужна тихая и спокойная обстановка для занятий. Мелочей в организации рабочего места быть не может. Стол и стул должны быть соответственной высоты, чтобы ноги ребенка стояли на полу, не болтались и не подворачивались под себя, приводя к искривлению позвоночника, нарушению кровообращения, и, вследствие этого, к еще большему дефициту концентрации внимания.

#### *5. Организация времени*

5.1. Режим дня. Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Режим важен для всех детей, но для гиперактивного ребенка он важен вдвойне. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Выработка социальных и

культурных навыков («правильных привычек») происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день.

5.2. Наилучшее время для работы Воспитатели детских садов, школьные учителя, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока.

5.3. Расписание в картинках (распорядок дня) Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специально выбранном, «видном» месте. Можно использовать также специальный альбом с велькро-полосочками. На эти полосы буду прикрепляться карточки, с обратной стороны которых тоже наклеен кусочек велькро. Таким образом, картинки и их последовательность можно менять каждый день. В таком альбоме или на стенде в нужной последовательности располагаются виды деятельности, игры и занятия. Для того, чтобы детям было легче воспринимать информацию, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Расписание в картинках очень хорошо организует деятельность ребенка.

#### *6. Заранее обговоренные правила*

Озвучить правило поведения. Когда вы предлагаете ребенку выполнить то или иное задание, обязательно нужно попросить его "озвучить" что и когда надо сделать и каким образом. Если ребенок уже умеет писать, он может составить список правил выполнения задания и также вывесить их на видное место. Если в процессе выполнения этого задания какое-то правило будет нарушено, родитель без лишних слов и напряжения может указать ему на эти правила.

6.1. Правила перед началом работы Не рекомендуется читать своим детям вообще, а особенно гиперактивным, длинные нотации. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно.

6.2. Краткость инструкции Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, состоящими не более чем из 10 слов. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит и не будет ей следовать. Давая инструкцию, нужно также учитывать неумение ребенка выслушивать до конца, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быстроту утомляемость.

#### *7. Организация учебной деятельности (выполнения домашнего задания)*

Системность подачи информации создает системно организованную память, облегчает поиск необходимой информации, развивает мышление. Такая подача информации снижает нагрузку на внимание и систематизацию материала при запоминании. Поэтому предложенная работа должна представлять собой хорошо организованную последовательность определенных видов деятельности, между которыми можно делать небольшие перерывы. Каждый такой вид деятельности представляется короткой инструкцией, отраженной в рисунке или схеме. Рисунок или схема находятся перед глазами ребенка. Инструкции должны быть короткими или разделенными на короткие части для того, чтобы хватало объема оперативной памяти, не происходило выпадения, замен, перестановки частей информации.

7.1. Последовательность выполнения задания Учителя очень часто рекомендуют выполнять сначала самые сложные задание, а потом что-нибудь попроще и полегче. В этом, конечно же, есть своя логика. Вначале занятий голова хорошо соображает и ребенок еще не устал. Это абсолютно верно для любых других детей, но не для гиперактивных. Если ребенок сталкивается со сложным заданием в

самом начале работы, он "опускает руки" и ничего не делает, потеряв полностью свою сосредоточенность.

7.2. Начинаем с легкого задания, делаем разогрев Дети с СДВГ любят делать то, что у них хорошо получается. Они не стремятся к преодолению трудностей и сложные задания их не вдохновляют. По этой простой причине, в начале занятия необходимо дать самое легкое задание, такое, с которым ребенок может справиться без напряжения. Например, можно начать с повторения уже пройденного материала. "Разогревшись", ребенок приобретает нужную сосредоточенность и уверенность в своих силах. После первого задания он может выполнить что-то более сложное или начать ознакомление с новым материалом. Ребенка нужно обязательно похвалить за выполнение задания. Дети с СДВГ нуждаются в похвале и поддержке взрослых гораздо больше, чем их здоровые сверстники.

7.3. Заканчивать опять чем-то легким. Заканчивать нужно опять чем-то легким, потому что Гиперактивный ребенок быстро утомляется. Нужно давать такое задание, с которым даже уставший ребенок может справиться. Очень важно, чтобы у ребенка осталось общее ощущение успешности проведенного занятия.

7.4. В самом начале о самостоятельности надо забыть. Учителя, конечно же, настаивают на развитии самостоятельности. Если родителей серьезно беспокоит развитие их ребенка, то им надо будет на первое время забыть об этом. С ребенком надо будет "сидеть" и заниматься. Самое большее, чего можно ожидать от ребенка, это самостоятельное выполнение тех заданий, которые он очень любит и которые у него хорошо получаются.

7.5. Упреждающее знакомство с информацией. Систематизация любого материала у таких детей проходит медленнее, чем у других детей. Для гиперактивного ребенка очень полезно ознакомиться заранее с материалом, который он будет проходить в классе на следующем уроке. Это позволит ему усвоить, по крайней мере, основные опорные моменты предстоящего урока. Также, дома необходимо будет выполнять не только домашние задания, но и повторять то, что было сделано в классе. Родители ребенка с СДВГ должны быть к этому готовы.

7.6. Оформительская работа. Первые годы в школе надо освободить ребенка от любой оформительской работы. Родители сами могут провести поля и поставить точку в тетради, с которой надо начинать писать. Любая оформительская работа, отсчеты клеточек настолько утомляют ребенка, что у него не остается сил на основную работу.

#### *8. Учет особенностей интеллектуальной деятельности.*

8.1. При закреплении материала нужны повторения, подкрепленные визуальными различными рисунками и схемами. Очень часто у детей с СДВГ возникают проблемы с закреплением материала, то есть переводением усвоенного из кратковременной рабочей памяти в долговременную память, с возможностью извлечения материала в любой нужный момент. Если занятие по новой теме было единичное, Гиперактивный ребенок может продемонстрировать понимание материала и ответить на вопросы, но на следующий день ничего не помнить. Некоторым детям нужно меньшее количество повторений материала, некоторым большее. Родители, незнакомые с этой особенностью своих гиперактивных детей, часто злятся и думают, что ребенок не хочет отвечать на вопросы, делает это намеренно. Такому ребенку просто нужны повторения, подкрепленные визуальными различными рисунками и схемами.

8.2. Цикличность интеллектуальной активности. Интеллектуальная деятельность гиперактивных детей отличается цикличностью. У такого ребенка есть интенсивные рабочие периоды, есть и периоды "выключения". По меньшей мере, домашняя работа должна быть подстроена под ритм работы мозга ребенка. Если он смотрит в пространство, перебирает ручки, перекладывает карандаши, надо его

оставить в покое, хотя бы на 5-10 минут. После короткого периода восстановления сил, можно вернуться к занятиям.

8.3. Учет особенностей мышления детей с СДВГ. Мышление ребенка с СДВГ долгое время остается "линейным", т.е. интеллектуальный анализ оказывается возможным по одному параметру и в одном направлении. Это характерная особенность мышления дошкольников 5-7 лет, хорошо описанная Пиаже. У детей с СДВГ эта характеристика мыслительных процессов присутствует более длительное время. Положительным моментом здесь является то, что в отличие от ситуации с маленькими детьми, опора на наглядность и вынесение вовне промежуточных результатов мышления может оказать существенную помощь.

8.4. При развитии мышления делайте акцент на визуальной подаче материала. При развитом визуальном мышлении ребенок быстро обучается пользоваться различными рисунками, таблицами, т.е. различными опорными схемами. Этим он снимает нагрузку на оперативную память и мышление, значительно повышая общую эффективность собственной мыслительной деятельности. Визуальное мышление хорошо развивается в играх, связанных с моделированием, конструированием, выкладыванием узоров, картинок по образцам (конструкторы, мозаики, кубики и пр.). Визуальное мышление, по всей вероятности, является сильной стороной ребенка с СДВГ. Это нужно обязательно использовать в работе с ним.

8.5. Развитие навыков письма. Мелкую моторику, необходимую для выработки навыков письма и хорошего почерка лучше развивать раскрашиванием по методу Монтессори. Детям обычно это нравится больше, чем мучиться с прописями. Если ребенок сначала будет заниматься раскрасками, то потом прописывание букв ему будет даваться намного легче.

### *9. Развитие слабых функций.*

9.1. Игровое развитие и тренировка слабых функций. Организация коррекционных игр должна соответствовать 2 основным условиям: Занятия с ребенком должны проходить в эмоционально-привлекательной форме, тем самым, повышая переносимость предъявляемой нагрузки, улучшая качество усвоения материала и самоконтроля. Подбор таких игр, которые обеспечивают тренировку одной функциональной особенности, и не возлагали бы нагрузку на все остальные дефицитные особенности. Параллельное соблюдение двух или трех условий одновременно вызывает у ребенка с СДВГ существенные затруднения. Даже при всем желании, ребенок не может одновременно быть внимательным, спокойным и сдержанным. Отсюда основное правило развития необходимых качеств у этих детей—предъявляя ребенку игру, требующую напряжения, сосредоточения, удержания и произвольного распределения внимания, следует до минимума снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность.

9.2. Что утомляет? Гиперактивного ребенка утомляет монотонная однообразная работа. Впрочем, внутренних резервов на любую другую работу у него не так уж и много. При переутомлении деятельность мозга может быть настолько дезорганизована, что стираются уже установленные связи, та информация, которая уже усвоена.

9.3. Плохие дни и плохие часы. У ребенка с СДВГ могут быть исключительно плохие дни, когда он ничего не удерживает в голове и забывает уже усвоенный материал. Не надо его за это ругать и стыдить. Лучше дать время отдохнуть или вообще отложить все на следующий день, сказав ребенку, что сейчас не получается, в следующий раз он обязательно все сделает хорошо. Ребенок будет только благодарен родителям за такое понимание. Нужно обязательно определить

периоды наибольшей работоспособности гиперактивного ребенка. У него бывают не только плохие дни, но и плохие часы или плохое время суток для работы и усвоения нового материала. Заставлять ребенка в такие часы делать что-то сложное для него, например, писать, значит губить не ровные клетки и ему и себе. К тому же, это практически пустая трата времени. Хорошо, если ребенок сам научиться чувствовать и контролировать такие свои состояния. Это полезно в любом возрасте. В год поступления в школу, когда ребенок идет в первый класс, это может оказать существенную помощь в адаптации к новым условиям и режиму дня.