detkityumen.ru

Как воспитывать гиперактивного ребёнка и не сойти с ума

Отрывок из книги Ирины Лукьяновой «Экстремальное материнство»

Ирина Лукьянова, мама уже взрослого, а когда-то гиперактивного ребёнка, не понаслышке знает о синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Этой проблеме она посвятила **книгу «Экстремальное материнство. Счастливая жизнь с трудным ребёнком»**, которая вышла в издательстве «Никея». Мы публикуем отрывок о том, **как организовать жизнь неорганизованных детей.**

В каждой семье свои ситуации, в которых дети и родители вступают в конфликт. Где-то дети так ноют за завтраком, что выводят папу из себя. Где-то мама после посещения торгового центра с детьми возвращается домой с трясущимися руками. Где-то драки на заднем сиденье доводят родителя за рулем до белого каления — особенно если он стоит в пробке и опаздывает на работу.

Общих решений для таких ситуаций нет и не может быть: **все дети разные, и то, что работает с одним, не работает с другим.** Есть только общие закономерности, которые, как правило, помогают. Общие закономерности примерно такие: соотносить ожидания с возрастом, формулировать четкие и немногочисленные правила и ясные последствия их нарушения, обновлять их в памяти перед ответственными событиями. В случае необходимости создавать наглядные алгоритмы. Игнорировать менее серьезные нарушения, работать над одним навыком за один раз, вознаграждать хорошее поведение.

Попробуем посмотреть на главные стрессовые ситуации и подумать, что с ними можно сделать.

Подъём и сборы

Для неорганизованных и медлительных нужны **ясные и наглядные алгоритмы**, четко заведенный порядок: встать — умыться — позавтракать — заправить кровать — одеться — проверить, все ли собрано.

Пока ребенок только привыкает к этому порядку, **не забывать хвалить**: «Как ты быстро оделся! О, ты уже умылся? Отлично!» Если ребенок раздражителен, придерживаться правила не вступать в перебранки, игнорировать нытье. Не забывать о чувстве юмора, но не издеваться. Предвидеть, где возможны взрывы, и заранее заботиться о том, чтобы утром одежда и ключи от квартиры были на месте, телефон заряжен и тому подобное. Можно даже **вечером проверить это все с ребенком по списку.**

Если ребенок копается, а маме нужно подвезти его в школу и бежать на работу, можно подумать о **небольшом вознаграждении** за те случаи, когда ребенок собрался вовремя и без скандалов (это не обязательно покупка — может быть, дополнительные полчаса вечернего чтения, выполнение за ребенка какой-то из его нелюбимых обязанностей, вкусный десерт к ужину и тому подобное).

Продлёнка и вторая половина дня

С продленки детей с СДВГ часто выгоняют, особенно если в группах продленного дня работают недостаточно квалифицированные педагоги. Выходов, строго говоря, здесь только два: пытаться научить педагога, как правильно вести себя с ребенком, или забирать ребенка с продленки и решать проблему другими способами. Детям с СДВГ особенно трудно весь день находиться в школе, если у них нет возможности побегать, прилечь, переодеться, если вся вторая половина дня тоже проходит в классе за партой. **Спортивные секции и кружки — хорошая альтернатива.**

После школы — особенно если ребенок остается один — тоже надо найти для него правильные занятия, **продумать алгоритмы и формы контроля.** Что это может быть? Звонок маме с отчетом. Вычеркивание пунктов на листке дел.

Поведение за столом

Мы не можем требовать от ребенка того, что не соответствует его возрасту: например, чинно сидеть за праздничным столом вместе с бабушкой и ее гостями, есть салаты, затем горячее, затем десерт.

Требования к ребенку должны **соответствовать его возрасту**. «Сколько времени ваша дочь может спокойно высидеть за столом? Пять минут? Пусть это будет пять минут, — говорит доктор **Уильям Сирз**. — Пусть обстановка за столом будет скорее приглашающей, чем напряженной и сковывающей. Поговорите о том, что ей интересно, а не вынуждайте ее участвовать во взрослых разговорах. Разрешите рассказать что-нибудь интересное про ее день; многие малыши лучше себя чувствуют, когда они в центре внимания. Дайте ей бумагу и карандаши, когда она закончит есть, чтобы она могла чем-то себя занять, или дайте что-нибудь, что можно вертеть в руках, или посадите рядом с ней мягкую игрушку, которую можно „кормить“».

Разумеется, у каждого родителя есть свои **правила поведения за столом**: у кого-то более жесткие, у кого-то более мягкие. «Не плеваться едой» и «не кидаться хлебом» — само собой. «Не драться с братом» — тоже. А вот «не говорить с набитым ртом» и «не допивать остатки супа из тарелки через край» — стоит ли выставлять ребенка из-за стола за нарушение этих правил?

Дошкольники выводят родителей из себя разборчивостью в еде, медлительностью и попытками во что бы то ни стало привлечь к себе внимание. В этом возрасте бывает полезно **нарисовать на бумаге правила поведения за столом и повесить их над столом**, пишет **Лиза ван ден Гейн**. Перед едой можно позвать детей к столу и попросить их напомнить правила поведения за столом. Когда они ведут себя хорошо — поблагодарить. Иногда — мягко исправлять: «Я думаю, ты хотел сказать: передай мне, пожалуйста, кетчуп». Перед походом в гости или ресторан тоже вспоминаем семейные правила: «В нашей семье принято разговаривать за столом тихо и не лезть руками в чужие тарелки».

Когда дети становятся старше, они приносят за стол гаджеты, едят, никого не дожидаясь, критикуют поданную еду. Им можно напомнить, что взрослость за столом проявляется в умении пользоваться ножом и вилкой, а не айпадом, а недовольные мамиными кулинарными способностями могут начать готовить самостоятельно. Не факт, что это сработает. Но, может быть, ребенок или научится готовить, или будет вынужден смириться с тем, что дают.

Уроки

Усаживая за уроки, мы не предъявляем все требования сразу: «Так, не качайся на стуле, чему равен икс? Вынь из-под себя ногу, выброси жвачку! Что ты пишешь? Почему икс равно один? Хватит размазывать чернила, убери, вытри руки и пиши как следует». **Слишком много слов, слишком много указаний одновременно**. Гораздо

правильнее будет вывести ребенка из-за стола, отправить мыть руки и переодеваться. Тем временем вытереть стол, выбросить потекшую ручку, проследить, чтобы ребенок сел за него в правильной позе и вынул жвачку изо рта. Теперь можно начинать.

Оставлять неорганизованного ребенка на два часа и требовать, чтобы уроки были готовы к вашему приходу, — это тоже не работает. Скорее всего, вернувшись, мы обнаружим, что ребенок тоскует над несделанной работой или вообще занят чем-то более приятным.

Ключ к решению проблемы — **своевременная и постоянная обратная связь**. Сначала вместе с ребенком продумываем алгоритм (что сначала, что потом, что в последнюю очередь). Предусматриваем какие-то бонусы за выполнение каждого этапа. Каждые 10–15 минут проверяем, как идут дела. Если ребенок отвлекся, не вопим «опять ты дурака валяешь». Спокойно напоминаем, что нужно вернуться к работе: «По-моему, ты отвлекся, ты собирался закончить к 5 часам вечера, пора за работу». Если **выполнил очередной этап — хвалим:** «Отлично, ты укладываешься в график». **Даем передохнуть** (не включаем телевизор, не даем гаджетов) и через 10–15 минут снова проверяем, как продвигается работа. На первых порах это не так уж просто: мама сама не может сосредоточиться, ей трудно оторваться от любимого сериала или готовки на кухне. Но когда входишь в ритм и понимаешь, что твоя задача — **не контролировать ребенка, а помогать ему собраться**, все получается. Главное — помнить: это не нам надо, чтобы он выполнил работу. Это его работа, ему надо ее выполнить. Мы **только помогаем организовать процесс!**

Когда мы садимся за уроки, важно **не давать ребенку уходить в сторону**. Он будет забалтывать и увиливать, проверяя границы, но границы должны стоять твердокаменно. Он будет ныть и срывать на родителях зло. Можно даже спросить его: «Ты хочешь сделать уроки или сорвать зло?» — «Сорвать зло», — честно ответил мне на это однажды мой сын. «Хорошо, — сказала я, — тогда вызываю тебя на смертельный бой на подушках. Но после боя проигравший убирает последствия, а потом делаем уроки».

Читающая эту книгу мать на этом месте должна закричать «а он вовсе не хочет делать эту работу» и «ему хоть обнапоминайся». Это нормально: каждой из нас кажется, что мы и так делаем максимум возможного, а оно все равно не работает. И мы бессознательно начинаем играть в описанную Эриком Берном игру «да, но» (желающие могут почитать о ней в книге «Игры, в которые играют люди»).

Да, такая система **требует родительских усилий**. Да, она заработает не сразу. Да, школа задает куда больше, чем ребенку по силам. Что мы собираемся с этим делать — вопрос для родителей. Да, ребенок будет изо всех сил стараться переложить на маму свою ответственность за учебу, а мама будет ее брать как миленькая. Это ловушка. Я знаю мам, которые делали своим двадцатилетним детям чертежи, писали за них курсовые и рефераты — и все это начиналось с того, что мама стоит у ребенка над душой и заставляет его делать домашку. Поведение ребенка логично: маме надо — пусть мама и работает.

Поэтому одна из самых серьёзных задач для родителей — **донести до ребёнка, что это именно ему нужно учиться**

Мне в разговорах с детьми помогало понятное им сравнение головы с компьютером: чтобы компьютер хорошо работал, у него должен быть мощный процессор, большой объем памяти, хорошие и правильно установленные программы и так далее. Люди вкладывают в компьютеры большие деньги. Но на самом деле **наш основной рабочий инструмент — это голова. И вкладываться надо в ее апдейт и апгрейд**: в увеличение мощности, скорости работы, увеличение объема памяти. Компьютер может сломаться, его можно отнять, а голова всегда с нами. **Что в нее положил в детстве — то твое на всю жизнь**. Может быть, тебе не пригодятся именно эти упражнения по русскому и примеры по математике, но с тобой навсегда останутся умения, которые ты вырабатываешь с их помощью, те связи, которые при этом образуются в твоем мозгу. Учиться — такая же личная задача ребенка, как и нормально питаться. Как только мы начинаем считать, что это наша задача, и кормить его

насильно — его рвет.

Уборка

У психолога **Екатерины Мурашовой** среди очерков о работе с детьми и взрослыми, которые она публикует на портале «Сноб», есть прелестная история под названием «И повесь костюм!» (она входит и в состав ее книги «Любить или воспитывать»). Это история мамы, которая безуспешно пытается научить своего сына, рассеянного музыканта Леву, вешать свой костюм, когда он приходит домой. Годы проходят, Лева живет в другой стране и по-прежнему не умеет наводить порядок дома. А мама его тоскует: «Я так редко вижу его теперь. А в детстве он был со мной каждый день. И как я тратила это время? Ведь с ним всегда можно было интересно поговорить — о музыке, о книгах, об отношениях людей. Ведь Лева так и остался несобранным! Кто это мне сказал, что я могу его изменить? Где я прочитала или услышала эту глупость? Ведь я иногда по полдня ходила за ним с этим костюмом! Нет бы мне самой его за минуту повесить! И сколько было бы свободного времени для общения с моим дорогим мальчиком…».

Об этом, пожалуй, стоит помнить, пускаясь в долгие, безнадежные битвы за порядок в комнате. А теперь — **вырабатываем алгоритм уборки**. Работаем **над одним навыком за один раз**. Скажем, на этой неделе учим заправлять постель (именно учим, а не ругаем за то, что он этого не умеет). Нам, взрослым, кажется, что домашняя уборка — это так просто, что люди прямо рождаются с этим умением. На самом деле уборке ребенка надо учить. Особенно ребенка неорганизованного. Для него «убери в комнате» — это неподъемное задание. Примерно как «съешь слона»: слон такой огромный, как же его съесть? Вот как раз уборка — хорошее место и время, чтобы научить человека есть слона по кусочкам. Или — **делить большое и непосильное задание на несколько маленьких и посильных.**

Для начала договоримся: чего мы хотим прямо сейчас? Серьезной генуборки или минимальной косметической? Например — заправить постель, убрать вещи в шкаф, собрать игрушки после игры?

Или пылесосить и мыть пол тоже надо? А вот пыль вытирать на шкафах мы сейчас не будем. И грязь с косяка тоже не будем оттирать.

Убирать гораздо веселее в компании — не чувствуешь себя таким одиноким наедине с кучей работы. Нам с детьми всегда помогало поделить зоны ответственности и работать вместе. Для этого хорошо бывает обсудить с ребенком, с чем он легко справится сам, а где ему нужна мамина помощь.

Выясняем, что значит «комната убрана», «на столе порядок». Вот один из возможных **вариантов памятки «Что считать убранной комнатой».**

Комната считается убранной, когда:

- кровать застелена;
- на кровати нет вещей;
- одежда убрана в шкаф;
- на столе ничего не валяется;
- на полу ничего не лежит;
- игрушки лежат в ящиках;
- на столе есть свободное место для уроков;
- книги стоят на полке;
- тетради лежат стопками;

- пол чистый;
- подоконник вытерт.

Этот **список можно дополнить или сократить**. Когда мы видим хорошо сделанную работу, мы ее хвалим. Не умницу-лапочку ребенка, а хорошо сделанную работу. Когда мы видим, что работа сделана так себе, — показываем, что не так, и помогаем переделать. За хорошую работу выдаем бонусы. Важно помнить: сарказм совершенно неуместен. Если ребенок никогда не убирал в комнате, а тут вдруг проявил чудеса трудового энтузиазма и убрал, это повод радоваться, а не иронизировать.

Отдельно хочу сказать про **фразу «можешь, если захочешь». Иногда наши дети вдруг показывают чудеса**. То ли им хочется нас порадовать, то ли себя проверить, но иногда домашнее задание вдруг оказывается написано идеальным почерком, посуда помыта без напоминаний, комната убрана, уроки сделаны. Это вовсе не значит, что ребенок может это делать всегда, но не делает, потому что ленится. Как правило, все это совершается в режиме подвига, чтобы порадовать родителей или поразить учителя. И это достойно серьезной похвалы, а не иронии в духе «сподобился наконец». Когда ребенок совершает чудеса, он **демонстрирует нам свою зону ближайшего развития**. Это значит, что он уже освоил эти навыки, но их повседневное применение для него пока трудно. Тем не менее он может один раз это сделать, напрягая все свои силы, — как мы, наверное, можем развить бешеную скорость, убегая от грабителя или догоняя поезд.

«Золушкины списки» — это мое домашнее ноу-хау. Моя дочь гораздо лучше относилась к спискам дел тогда, когда у нее была возможность выбирать дела, которые ей больше нравятся. Мы помним: мачеха оставляла Золушке множество разных поручений.

«— Матушка, можно я поеду на бал?
— Можно, конечно. Только прежде прибери в комнатах, вымой окна, натри полы, выбели кухню, выполи грядки, посади под окнами семь розовых кустов, разбери семь мешков фасоли (белую отдели от коричневой), познай самое себя и намели кофе на семь недель».

Я обычно писала в **списке полный перечень дел на сегодня**, и моя Золушка могла выбрать себе половину из них, а вторую половину делала я. Вот один из таких списков. Если в скобках стоит цифра 2 — это значит, что дело большое и считается за два.

- Подмести в коридоре
- Помыть раковину в ванной
- Вынести мусор
- Помыть посуду
- Покормить шиншилл
- Прибрать на столе в кухне
- Вынуть из стиральной машины и развесить белье (2)
- Зарядить следующую стирку
- Выгулять одну собаку (2)
- Выгулять вторую собаку (2)
- Полить цветы

Если сегодня, например, ребёнок хочет проветриться, он берет на себя выгул обеих собак и несколько небольших дел: покормить шиншилл, полить цветы и вынести мусор. А если решительно не хочет одеваться и выползать на мороз, он берет на себя возню по хозяйству, оставляя мне выгул собак. Но работа по дому все равно оказывается сделанной. Надо сказать, Золушкины списки нам были нужны где-то до окончания школы,

после этого Золушка уже видела, что надо сделать самой, а куда отправить младшего брата, он как раз подрос.

Ожидание и очереди

Еще одна точка стресса для семей детей с СДВГ — долгое ожидание. Чем можно занять ребенка, если заняться совершенно нечем? Можно играть в словесные игры. Можно **рассказывать и сочинять сказки. Играть в пальчиковые игры. Раскраски и куклы-перчатки**, если ими запастись заранее, тоже сослужат добрую службу. Можно учить **стихи наизусть**. Можно заняться **наблюдениями и исследованиями**. Помню, как у нас однажды сломалась машина, и, пока папа искал помощь, нам с сыном-первоклассником пришлось двадцать минут неподвижно стоять на разделительной полосе зимней дороги. В результате мы решили выяснить, каких машин мимо проезжает больше — красных или белых. Он считал красные, я — белые, и когда за нами пришел папа, сын не хотел уходить: красных получалось на две меньше.

Для малышей в дорогу можно собирать **коробки с кучей разноцветных объектов, мелких игрушек** и тому подобное. Сейчас такие коробки можно даже купить: их специально придумывают и выпускают для семей, путешествующих с детьми; есть они в продаже и в России.

Важно **не забыть еду и воду, правильно оценивать возможности ребенка** (необходимость полчаса идти в гору по жаре заставит разныться даже очень терпеливого ребёнка), **не давать ему переутомляться и перевозбуждаться**, особенно если речь идет о ребенке с СДВГ.

по материалам сайта **http://mel.fm**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category142/3741/