

Как учить уроки с гиперактивным ребёнком?

розділ: Психологія, дата: 22.07.2013, автор:
И.А. Ситкарева



Сиди тихо!» или просто «Сядь!» «Не вертись!», «Не отвлекайся!», «Не шуми!» - сколько таких замечаний за школьный день слышит обыкновенный активный школьник, а уж гиперактивный и того больше... Для ребёнка с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ) в процессе обучения основной проблемой может стать именно постоянные замечания со стороны учителя, а дома ещё и родные совсем не рады замечаниям в его дневнике... Вот и получается, что учёба превращается в зло, которое портит отношения с любимыми мамой и папой, а поскольку от этой учёбы никуда не деться, то зло это неизбежно... Вы бы с удовольствием ходили на работу, где трудно, всё непонятно и постоянно ругают??? Здесь хочется вспомнить пословицу: «Даже ребёнок может привести лошадь к водопою, но и сто мужчин не заставят её пить, если она не испытывает жажду»... Так и с обучением – теряется мотивация, желание и смысл учёбы, из-за негативных оценок снижается самооценка и повышается тревожность и агрессия. Что же делать? Облегчить школьную жизнь своему гиперактивному потомку могут родители, помогая ему справиться с домашним заданием. Конечно, в обучении такого ребенка есть определенные тонкости. Речь – очень энергоёмкая функциональная система. Если мама знает, что ребенок слабенький, что у него есть проблемы, например, с вниманием, усидчивостью, речью, – не стоит ему устраивать лишние стрессовые воздействия. Когда в школе начинается второй язык, у ребенка появляются дополнительные сложности, которые могут проявиться вовсе не в оценках по новому предмету: вдруг ухудшается успеваемость, ребенок начинает делать больше ошибок в других предметах – а родители и учителя этого могут и не заметить. Ребенку просто не хватает энергии на все сразу! К детям надо относиться бережно. Собственное тщеславие стоит соотнести со здоровьем ребенка: потянет он или нет. Если ребенок говорит "не пойду на английский, не хочу и не буду им заниматься" – к этому стоит прислушаться: у него нет на это сил! Если ребенок начинает отказываться от занятий, начинает болеть, не хочет идти в школу – это значит, что он не просто не хочет: он не может. К сожалению, сейчас болезнь – единственная легальная возможность для ребенка отдохнуть от перегрузок. Если ребенок начинает этой возможностью активно пользоваться, значит, надо пересмотреть его режим работы. Как не банально это звучит, такому ребёнку очень важен режим, то есть чёткое расписание, которое соблюдается изо дня в день. Это даёт ребёнку ощущение стабильности, уверенности, а его нервной системе – возможность набирать ресурс для следующего трудового дня. Замечательно будет, если Вы составите ваш режим вместе, всей семьёй, постаравшись выслушать мнение каждого. Утром – хотя бы

контрастное умывание, массаж ушек и растирание ладошек, после школьных занятий – прогулка на свежем воздухе и чаще проветривайте помещение – нервная система нуждается в большом количестве кислорода!!! Так как такие дети часто очень не внимательны, поначалу всю роль организующего звена взрослый берёт на себя, и по мере обучения ребёнка постепенно «передаёт» ему ответственность за собственные действия. Так, например, собираемся вечером в школу – «А что ты завтра наденешь? А куда это нужно положить, что бы утром можно было быстро найти? А какие завтра у тебя уроки (смотрим в дневник и проговариваем все свои действия – берём такую-то тетрадь, такой-то учебник) и т.д.» Непосредственно выполнение домашних заданий делим на несколько подходов – сначала Вы оцениваете, сколько всего задано и делите это на части приблизительно по 10-15 минут и такие же перерывы. Причём во время перерыва ребёнок не бежит смотреть телевизор или играть на компьютере, а совместно с вами может делать небольшую зарядку (потянуться вверх, в стороны, сделать мягкие круговые вращения головой, поднять и опустить плечи, пройти на руках (Вы держите за ноги) по комнате), рассказать Вам о прошедшем школьном дне, показать рисунки-поделки, помечтать о выходных и т.д. Интервалы выполнения уроков можно изменять, судя по состоянию ребёнка – устал, начал больше ерзать и отвлекаться – сделали перерыв, сидит спокойно, без напряжения – продолжаем заниматься. Когда устанет – обязательно похвалим, что писал палочки не 10, а целых 11 минут!!! Кстати о похвале – искренняя похвала ребёнка необходима ему как витамины! Причём желательно, чтобы она была конструктивной – такой никогда не бывает много. Это когда хвалишь не просто так, а обязательно указать за что – «Отличная вот эта палочка у буквы», «В этом месте очень аккуратно», «Сегодня – гораздо быстрее, чем вчера», «Ты очень старался, выучил целый стих!!!». И пусть пока стих состоит из четырёх коротеньких строчек, а Вам пришлось тоже очень постараться, чтобы отыскать более-менее «приличное» место в его каше из закорючек – похвалите его сегодняшнего, как он вырос по сравнению с позавчера!!! Покажите ребёнку, что он растёт, развивается и Вы замечаете и цените его старания – ещё на прошлой неделе все цифры три были написаны зеркально, а сейчас попадают и правильные! Любить – просто так, разного, просто за то, что он есть, но хвалить – по существу. Тогда и меньше надобности у ребёнка привлекать внимание взрослых «плохим» поведением, ведь и так родители видят и ценят его старания!!!

А ещё игры – благодаря эмоциональному вовлечению ребёнок лучше усвоит материал. Например, состав слова поможет учить «Балда» (Виселица); катая друг другу по полу небольшой мячик, называем слова на какую-то определённую букву, игра в рифмы – весёлые-смешные записываем на память в тетрадку. Очень полезная игра «чёрное и белое не покупать, да и нет не говорить» - в игровой форме учит ребёнка контролировать себя, развивает внимание. Хороши подвижные игры – «Прятки», «Замри-отомри» (после одного хлопка бегаем, после двух – замираем). Игр должно быть много, разных – сначала попробовать, подойдёт – не подойдёт, понравилась – играем, нет – предложим через месяц.

Помните картину «Опять двойка»? Если дома ребёнка ждут глаза родных, полные упрёка, вряд ли ему захочется идти в эту школу. И ещё – дорогие родители, вспомните, пожалуйста, зачем Вы ходили в школу в первом классе, что Вам там нравилось, а что нет, что мешало и что помогло Вам учиться... Вполне возможно, что это поможет Вам лучше понять те сложности, которые встречаются на пути Вашего ребёнка. Удачи Вам!!!