**Біз және біздің гиперактивті балаларымыз**

Үйде гиперактивті баламен қалай күресудің қарапайым шешімі жоқ. Сайып келгенде, кез-келген араласудың тиімділігі ата-ананың білімі мен табандылығына байланысты.

Қажет: жүйелеу, тәрбиелеу, мадақтау.

1. Көмек пен қолдауды қайдан табуға болатындығына назар аударыңыз.

Сізден кеңес ала алатын білікті маман табыңыз (мектеп психологы, балалар психиатры, әлеуметтік қызметкер, педиатр және т.б.) - бұл позиция маңызды емес, бұл адамның DEHB мәселелерін білуі маңызды.

Көмек сұраудан қорықпаңыз.

2. АДБ-мен ауыратын балалар ұйымшылдықпен жұмыс жасау керек екенін ұмытпаңыз.

Оларға өздері реттей алмайтын нәрсені өздігінен ұйымдастыра алатын сыртқы орта қажет. Тізімдер жасаңыз. Кесте немесе тізім сіздің балаңызға не істеуге болатынынан айрылған кезде өте маңызды болады. Оған еске салу, күту, қайталау, бағыт, шекара, жүйелеу қажет.

3. Ережеге анықтама беріңіз.

Оларды көрнекті жерге жазып қойыңыз. Бала одан не күтетінін білсе, сәл жігерленеді.

4. Нұсқауларды қайталаңыз.

Нұсқаулықты жазыңыз. Оларды айт. СДВА бар балалар бір нәрсені бірнеше рет естуі керек.

5. Көзбен үнемі байланыста болыңыз.

Осылайша, сіз ADHD балаңызды бір қарағанда шындыққа қайтара аласыз. Мұны жиі жасаңыз. Бір көзқарас баланы арманнан оятады немесе тыныштандырады.

6. Шекара қойыңыз.

Бұл жаза емес. Шекаралар ұстамды және тыныштандырады. Мұны дәйекті, сенімді және қарапайым түрде жасаңыз. Әділеттілік туралы қиын, күшті пікірталастарға түспеңіз. Мұндай пікірталастар мен дәлелдер тек назарды аударады. Барлығын бақылауда ұстаңыз.

7. Күнделікті өмірді мүмкіндігінше жоспарлауға тырысыңыз.

Тізімді тоңазытқышқа, баланың бөлмесінің есігіне, ванна бөлмесінің айнасына іліп қойыңыз. Осы тізімге жиі жүгініңіз. Тізімдегі кез-келген өзгерістер алдын-ала дайындықты қажет етеді. Мұндай балаларға кенеттен немесе күтпеген өзгерістерді қабылдау қиын, бұл оларды шатастырады. Балаларға мектептен кейінгі күн тәртібін құруға көмектесіңіз, бұл ADD белгілерінің бірі - кейінге қалдыру.

8. Өзгерістерге дайын болуға ерекше назар аударыңыз.

Болатын нәрсе туралы алдын-ала хабарлаңыз, содан кейін өзгертілген әрекет сәтіне жақындаған кезде бірнеше рет қосымша ескертулер беріңіз.

9. Балаңызға өмірді құтқаратын құрал беріңіз.

Қажет болса, балаңызға бөлмеден қысқа уақытқа кетуге мүмкіндік беріңіз және қалпына келтіруге көмектеседі. Сондықтан ол өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу сияқты маңызды нәрселерді үйренеді.

10. Тұрақты кері байланыс туралы қамқорлық жасаңыз.

Бұл оларды жолда ұстауға көмектеседі, олардан не күтілетінін және олардың мақсаттарына жеткен-жетпегендігін білуге ​​мүмкіндік береді және өте жігерлендіреді және қолдайды. Кез-келген жағымды әрекеттерді атап өтіңіз, тіпті ең кішкентай болса да, балаңызға өз ойыңызды айтыңыз.

11. Ұзын тапсырмаларды қысқаларына бөліңіз.

Бұл АДБ-мен ауыратын балалар үшін оқыту мен тәрбиелеудің маңызды әдістерінің бірі. Ұзақ тапсырмалар баланы жиі басып тастайды және ол олардың алдында «мен ешқашан мұны жасай алмаймын» деген сезіммен шегінеді.

Тапсырма оны жеке аяқтауға болатын құрамдас бөліктерге бөлген кезде, әр бөлік өңдеуге және аяқтауға жеткіліксіз болып көрінеді. Бұл балаға шамадан тыс сезінуді және тапсырманы орындай алмауды қоюға мүмкіндік береді. Әдетте бұл балалар ойлағаннан көп нәрсеге қабілетті. Тапсырманы кішкене бөліктерге бөлу арқылы сіз балаға оны дәлелдеуге мүмкіндік бересіз.

12 Релаксация. Ақымақтану.

Өзіңіздің әзіл-қалжыңыңызға рұқсат беріңіз, ерекше және экстравагант болыңыз. Жаңалық әкеліңіз. ADHD ауруы бар балалар жаңалықты жақсы көреді. Олар бұған құлшыныспен қарайды. Бұл зейінді сақтауға көмектеседі - балалар да, сіздер де. Бұл балалар энергияға толы - олар ойнағанды ​​ұнатады. Бәрінен бұрын олар зерігуді жек көреді. Оларға «әсер ету» іш пыстырарлық нәрселерді қамтиды: кестелер, тізімдер және ережелер. Оларға осының бәрі сіздің жалықтыратын адам екеніңізді білдірмейтінін көрсетіңіз. Егер сіз кейде өзіңізді аздап «ақымақ етуге» мүмкіндік берсеңіз, бұл сізге көп көмектеседі.

13. Алайда, шамадан тыс қозудан сақ болыңыз.

Пештегі шайнек сияқты, АДГ-мен ауыратын балалар тым қатты пісіп кетуі мүмкін. Сіз уақытында және тез «отты сөндіре» білуіңіз керек. Беспорядокпен күресудің ең жақсы тәсілі - оны алдын-алу.

14. Өз жетістіктеріңізді қадағалап, оларды мүмкіндігінше бөліп алыңыз.

Бұл балалар көптеген сәтсіздіктерді бастан өткереді, сондықтан кез-келген оң реакция олар үшін маңызды. Мақтау ешқашан артық болмайды: балаларға бұл қажет және одан пайда алады. Олар жігерлендіруді ұнатады. Олар мақтауды көксейді және одан өседі. Онсыз олар «қурап», «құрғайды». ADHD-нің ең зиянды аспектілерінің бірі - бұл назар тапшылығының өзі емес, олардың өзін-өзі бағалауының екінші дәрежелі зияны. Сондықтан, бұл балаларды мадақтап, мадақтап «шын жүректен» «суарыңыз».

15. Есте сақтау қабілетін жақсарту үшін айла-тәсілдерді қолданыңыз.

Оларда жиі деп аталатын проблемалар туындайды. «белсенді жады» (Мел Левин), бұл біздің жадымыздың үстеліндегі бос орын сияқты. Сіз ойлаған кез-келген кішкентай трюктер - кеңестер, рифмалар, кодтар және т.б. - есте сақтау қабілетін жақсартуға көп көмегін тигізеді.

16. Айтайын деп отырғаныңызды жариялаңыз. Содан кейін айтыңыз. Содан кейін айтқаныңызды қайталаңыз.

DEHB-мен ауыратын балалардың көпшілігі үшін визуалды әдіс дыбыстық әдіске қарағанда жақсы, сіз не айтып жатқаныңызды немесе не айтқыңыз келетінін бір уақытта жазуға болады. Мұндай жүйелеу өте пайдалы болуы мүмкін және олардың орнына ұғымдарды қояды.

17. Нұсқауларды жеңілдетіңіз. Таңдауыңызды жеңілдетіңіз.

Сөздер неғұрлым аз болса, соғұрлым бала түсінеді. Түрлі-түсті сөйлеуді қолданыңыз. Түсті кодтау сияқты, түрлі-түсті сөйлеу фокусты сақтауға көмектеседі.

18. Баланың өзін жақсы түсінуіне көмектесу үшін кері байланысты пайдаланыңыз.

ҚҚС бар балалар көбіне не болып жатқанын және өзін қалай ұстайтынын түсінбейді. Оларға осы ақпаратты конструктивті түрде беруге тырысыңыз. Мысалы, одан: «Сіз не істегеніңізді білесіз бе?» - деп сұраңыз. немесе «Сіз қалай ойлайсыз, оны басқаша айта алар едіңіз?» немесе «Сіздің ойыңызша айтқан кезде бұл қыз неге көңілсіз болды деп ойлайсыз?» Өзін-өзі ойлауға және өзін-өзі түсінуге ықпал ететін сұрақтар қойыңыз.

19. Баладан не күтетініңізді анық түсіндіріңіз.

Ештеңені болжамаңыз және ештеңе қалдырмаңыз.

20. АДБ-мен ауыратын балалар марапаттау мен ынталандыруға оң жауап береді.

Скоринг жүйесі кіші жастағы балаларға мінез-құлықты өзгерту немесе сыйақы беру жүйесінің бөлігі бола алады. Олардың көпшілігі шағын кәсіпкерлер.

21. Әлеуметтік тұрғыдан нақты және нақты кеңестер берген кезде абай болуға тырысыңыз.

ADHD-мен ауыратын көптеген балалар шын мәнінде өзара әрекеттесуге үйретілмеген кезде немқұрайлы және өзімшіл болып көрінеді. Бұл дағды әрдайым барлық балаларға келе бермейді, бірақ оны тәрбиелеуге болады.

Егер сіздің балаңыз ымдау тілі, дауысты білдіру, уақытты анықтау сияқты әлеуметтік белгілерді түсінуде қиындықтарға тап болса, мысалы, «өз тарихыңызды айтпас бұрын, алдымен басқа біреудің әңгімесін тыңдауын сұраңыз» деп айтыңыз.

22. Әр түрлі ойын құралдарын қолданыңыз.

Мотивация ADHD жақсартады.

23. Мүмкіндігінше баланы жауапқа тартыңыз.

Балаларға не істеу керектігін қалай есте сақтау керектігін анықтауға мүмкіндік беріңіз, немесе оларға қажет екенін айтудан гөрі көмек сұраңыз.

24. Мақтау, сипау, мақтау, мадақтау, қастерлеу.

Мақтау, сипау, мақұлдау, мадақтау, қастерлеу.

25. Симфониялық оркестр дирижері сияқты болыңыз. Бастамас бұрын оркестрдің назарын аударыңыз.

Ол үшін тыныштықты немесе таяқпен жеңіл түртуді қолдануға болады. Балаңызды уақытында ұстаңыз, оның көмегін қажет ететін нәрселерді көрсетіңіз.

26. Қайталаңыз, қайталаңыз, қайталаңыз.

Алайда, ашуланбаңыз. Ашулану олардың есте сақтау қабілетін жақсартпайды.

27. Жаттығу.

АДБ-мен ауыратын балаларға әсер етудің ең жақсы әдістерінің бірі - бұл белсенді дене белсенділігі. Жаттығу артық энергияны шығаруға, көңіл бөлуге көмектеседі, белгілі гормондар мен химиялық реакцияларды ынталандырады, бұл өте пайдалы. Сонымен қатар, бұл қуаныш. Дене жаттығуларының көңілді екендігіне көз жеткізіңіз, содан кейін бала оны өмірінің соңына дейін жасайды.