8 способов помочь ребенку с СДВГ преуспеть в школе

Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, нейробиологическим расстройством, характеризующимся затруднением концентрации внимания, импульсивностью и гиперактивностью, как правило, имеют проблемы в школе в связи с данным состоянием.

«По результатам исследования, дети с СДВГ показывают более низкие результаты в тестах на логическое мышление, имеют более низкие оценки и чаще пользуются услугами специализированных учебных служб по сравнению с другими детьми. Они чаще других остаются на второй год и дополнительно занимаются с репетиторами», - отмечает клинический психолог Жаклин Иземан.

Все это свидетельствует о том, что дети с СДВГ испытывают большие затруднения в обучении. Как можно помочь им лучше справляться со школьной программой?

«Дети с СДВГ легче отвлекаются на посторонний шум и на собственные мысли. Как правило, они демонстрируют неорганизованность. В школе они часто забывают записать домашнее задание, а дома просто не выполняют его, что ведет к низким оценкам. Им сложно организовывать свое время, и они откладывают все на потом», - говорит Терри Мэтлен, психотерапевт, специализирующийся на СДВГ.

Однако наличие СДВГ – не приговор, означающий, что ребенок обречен на низкие оценки и плохую успеваемость. Родители могут помочь ребенку справляться с симптомами заболевания и показывать более высокие результаты в школе. Ниже приведены несколько стратегий такой помощи.

1. Убедитесь, что ваш ребенок получает соответствующее лечение

Регулярно посещайте лечащего врача вашего ребенка, который назначает ему лечение. Как правило, оно заключается в медикаментозном лечении и психотерапии.

Комбинированная модель изучения синдрома дефицита внимания и гиперактивности, проведенная Национальным Институтом Психического Здоровья (США) позволила выявить, что сочетание различных техник, включая поддержку школы, поведенческую терапию и медикаментозное лечение, является наиболее эффективной стратегией лечения СДВГ.

2. Проявляйте сострадание, воздержитесь от критики

Всегда помните, что ваш ребенок не специально забывает записать домашнее задание или проваливает тест. СДВГ препятствует концентрации внимания, что провоцирует сложности в выполнении заданий и снижает вовлеченность в работу, особенно тогда, когда задание ему не очень интересно. Родителю необходимо объяснить ребенку, что у него есть синдром, который вызывает некоторые затруднения в обучении.

Не пытайтесь запугивать ребенка негативными последствиями, которые могут возникнуть, если он не будет учиться концентрироваться. Не нагружайте его дополнительными заданиями. Не забывайте делать перерывы между занятиями в течение дня. Помните, что совет «Нужно трудиться упорнее» в случае с СДВГ просто не работает.

3. Сотрудничайте со школой

Важно, чтобы родители постоянно поддерживали контакт с учителями и сразу узнавали о каких-либо проблемах ребенка в школе. Если ребенку недавно поставили диагноз СДВГ, необходимо сообщить об этом учителю. Он должен знать о всех рекомендациях врача относительно коррекции состояния ребенка, и в первую очередь, о тех, которые относятся к учебе. Возможно, врач посоветует работу со школьным психологом, который позволит выявить затруднения в обучении, связанные с СДВГ. Кроме того, ребенку могут потребоваться дополнительные занятия по отдельным предметам. В некоторых случаях разрабатывается индивидуальный учебный план, который будет соответствовать потребностям школьника с СДВГ.

4. Создайте четко структурированное расписание

Дети с СДВГ показывают лучшие результаты, когда имеют четкий распорядок дня. Им необходимо расписание, которое будет включать в себя школу, домашнее задание, свободное время, домашние обязанности, приемы пищи и дополнительные занятия. Повесьте расписание на видное место, чтобы ребенок точно знал, что и когда он делает. Если в расписание необходимо внести какие-либо изменения, лучше делать это как только вы о них узнали.

5. Помогите ребенку стать более организованным

Отвлекающие факторы должны быть сведены к минимуму, когда ребенок делает домашнее задание. Кроме того, ребенку с СДВГ нужно делать небольшие перерывы в выполнении домашней работы каждые 20-30 минут. Вместе составляйте список того, что он должен положить в свой портфель. Ребенок может отмечать галочками то, что он уже взял.

6. Установите правила

Ребенок с СДВГ должен иметь правила, осознавать ожидания своих родителей и последствия нарушения правил. Родителям, в свою очередь, важно помнить о положительном подкреплении: когда ребенок следует правилу, родитель хвалит его. Взрослые почти никогда не забывают поругать ребенка за невыполнение правил, однако похвала за их выполнение часто упускается из виду. Положительное подкрепление может быть не только материальным, оно может заключаться в дополнительной книжке перед сном, возможностью сходить поужинать в кафе или остаться с ночевкой у друга. Лучшим способом узнать, какое «вознаграждение» подойдет вашему ребенку – спросить его.

Помните, что ребенок с СДВГ ведет себя неподобающим образом не нарочно. Импульсивность, которая неизменно сопровождает данный синдром, заставляет его

действовать прежде, чем он понимает, что на самом деле испытывает. Если бы он мог, он бы контролировал свои чувства, однако ребенок с СДВГ не может осознать собственную фрустрацию и поэтому теряет контроль над собой.

7. Не забывайте хвалить

На детей с СДВГ буквально обрушивается огромное количество критики со стороны окружающих. Дети привыкают к ней и ожидают негативной обратной связи. Задача родителей – находить то, за что ребенка можно хвалить, то есть обращаться не к его недостаткам, а к его ресурсу. Похвала за тот или иной правильный поступок значительно повышает вероятность, что ребенок будет вести себя подобным образом и в дальнейшем.

8. Придумайте способы расслабления

Иногда использование таких игрушек, как мячик-антистресс или спиннер, во время перерывов между занятиями может помочь ребенку с СДВГ расслабиться и лучше сконцентрироваться на предстоящей работе.

Помните, что ребенку с СДВГ не нужно «работать упорнее». Главное, что ему необходимо, - это понимание и поддержка. И если они есть, он сможет добиться успеха.

Оригинальная статья: Margarita Tartakovsky, — 8 Ways to Help Kids with ADHD Succeed in School, Psychcentral, September, 2013

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: СДВГ, синдром дефицита внимания, гиперактивность, дети, родители, школа, педагогика, психология, детская психология

Источник фото: mywellstreetonline.com

