

Источник: <https://materinstvo.ru/art/13353> Materinstvo.ru

Невнимательный, неорганизованный ребенок в школе и дома

Книга писателя и педагога Ирины Лукьяновой в первую очередь для родителей, у чьих детей есть проблемы с вниманием, поведением, учебной, волевыми и самоорганизацией – в том числе детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Книга основана на собственном профессиональном и личном опыте: Ирина работает в школе, ее старшая дочь – ребенок с гиперактивностью, к тому же более 10 лет Ирина администрирует интернет-форум родителей детей с СДВГ.

В книге кратко освещаются медицинские причины проблем «трудных детей», однако главное внимание уделено воспитательным стратегиям в семье. Основное содержание книги -- практические решения в ситуациях, вызывающих стресс у всей семьи, способы разрешения конфликтов, помощь ребенку с учебной, налаживание диалога со школой. Отдельная глава посвящена душевному спокойствию матери и способам справиться с повседневным стрессом.

Одни дети рождаются более трудными, чем другие

Если ребенок не спит по ночам, плюется едой, отказывается лечить зубы и сдавать кровь из пальца на анализ, если он по любому поводу обижается или бросается на других детей с кулаками, если на уроке он вскакивает с места и выкрикивает – окружающие традиционно думают, что этот ребенок плохо воспитан.

Многие родители даже не догадываются, что их спокойная жизнь с собственными детьми – результат не их педагогической безупречности, а удачного стечения обстоятельств. Иногда они прозревают, когда в семье появляется еще один ребенок, с которым привычные педагогические приемы не работают. А если трудный ребенок – первый, то только появление на свет следующего, обычного, помогает маме понять, что дело, кажется, не только в том, что она все делает не так.

Я сама до рождения младшего ребенка (а он на восемь лет младше сестры) не подозревала, что существуют дети, которые в раннем детстве спят по ночам. А когда он подрос – с удивлением поняла, что дети, оказывается, могут играть сами, а не висеть на маме с нытьем «мне нечем заняться».

Эта книга - для родителей, которым трудно справиться со своими детьми. Для тех, кто без конца задает себе вопросы «он у меня вообще нормальный?» и «чем я думал(а), когда заводил(а) этого ребенка». Для тех, кому кажется, что они все делают неправильно. Или все делают правильно, но ничего не получается. У кого все выходит из-под контроля. И, самое главное – это книга для родителей невнимательных, гиперактивных, импульсивных детей, которым трудно учиться и трудно хорошо себя вести.

Плохо воспитывали, мало наказывали?

Многие родители почему-то уверены, что дети от рождения ясно понимают, что такое хорошо и что такое плохо, отлично себя контролируют и вполне могут вести себя хорошо, если захотят. А если они себя ведут плохо – значит, или им недостаточно хорошо объяснили, что так нельзя (и тогда надо объяснить), или они нарочно ведут себя плохо (и тогда их надо наказать). Но на практике этот подход не только не работает, но и приносит вред.

Ребенок, который не выносит колючего прикосновения шерстяной ткани, все равно будет сопротивляться попытке надеть на него свитер. Ребенок, который не хочет есть, не будет есть, даже если мама приготовила его любимую еду. Ребенок, который с опаской и негативизмом относится ко всему новому, не будет прыгать от счастья при виде отличных новых ботинок. Ребенок, который не в состоянии сосредоточиться на уроках, не сделает уроки к приходу родителей с работы. Точно так же ребенок, дрожащий от холода, не перестанет дрожать, даже если его наказать.

Далеко не всякое плохое поведение ребенка – это поведение сознательное, нацеленное на проверку границ, манипуляцию, невыполнение задания и т. п. Родительское мастерство как раз в том и состоит, чтобы разобраться: когда ребенок раскричался от усталости, а когда – просто пытается напугать родителей криком, чтобы ему купили игрушку.

Если наказывать ребенка за то, что он не может контролировать, он, конечно, отреагирует на наказание. Но не так, как ожидают родители. Он может решить, что он плохой или дефективный. А может, наоборот, решить, что с ним все в порядке, это мир вокруг отвратительный.

Надо сказать, что и от мира трудный ребенок получает довольно однообразную обратную связь. Наша страна и в целом не очень доброжелательна к детям – от детей согражданам главным образом нужно, чтобы они вели себя тихо и сидели смирно. А если ребенок ведет себя громко, достается и ему, и родителям (а от родителей – ему). К младшему школьному возрасту трудный ребенок уже получил от мира солидную гору посланий типа «ты здесь не нужен», «от тебя одни проблемы» и «тебя здесь быть не должно».

В общем, на наказание ребенок обычно реагирует агрессивно. Агрессия его может быть обращена на себя («я плохой», «я ничтожество»). Так появляются проблемы с самооценкой, с чувством вины и стыда, отсюда произрастают депрессия и тревожность. А может быть агрессия, направленная на других, и тогда появляются антисоциальные поступки и попытки самоутвердиться неприемлемыми в обществе способами.

Следующий шаг взрослых предсказать довольно легко: они считают, что ребенок от рук отбил, и опять закручивают гайки. Проблема, однако, не решается. Поведение ребенка становится еще хуже, его школьная успеваемость падает, его отношения с собой и миром портятся еще больше. Вместо ожидаемого решения проблема выходит на новый виток. И родители опять закручивают гайки.

В конце концов, на каком-то из очередных кругов при очередном закручивании гаек срывает резьбу: результатом становятся нервные срывы, семейные скандалы, побеги из дома, а то и суицидальные попытки, если семья не поймет, что уже пора обратиться к специалисту.

Чем больше кругов наматывает эта семейная спираль, тем меньше ребенку хочется жить в семье и соблюдать общественные правила и нормы поведения. И его все больше тянет прочь из дома – куда-нибудь в компанию, где его принимают таким, какой он есть. А то и вон из этого мира – в мир иллюзорный, утешительный. И результатом мучительных педагогических усилий родителей становится именно то, что они так старались предотвратить: дурные компании, алкоголь, наркотики, ранний секс...

Трудный темперамент не означает природной склонности к правонарушению. Но если общество выталкивает трудного ребенка на обочину вместо того чтобы ему помогать, он рано или поздно может оказаться на обочине: не всякому достанет сил и упорства снова и снова с этой обочины возвращаться.

Однажды у нас на форуме появилась тема «Как его еще наказать?». Автор темы жаловалась на ребенка. Компьютера и телевизора его уже лишили, прогулки запретили, с друзьями общаться запретили, поездку в каникулы отменили, подарка на день рождения и Новый год лишили – а он все равно плохо себя ведет. Как его еще наказать, спрашивала мама. Кто-то из форумчан спросил: дустом не пробовали?

Сразу замечу, чтобы лишний раз к этому не возвращаться: лишать дня рождения, Рождества и Нового года ребенка нельзя! Просто нельзя - и все, даже если он очень плохо себя вел. День рождения, Рождество и Новый год – не награда за хорошие поступки, это просто праздник для всех, на который все имеют право. День рождения – это когда все радуются, что ты есть на свете. Новый год – когда все празднуют новый год жизни. Рождество – это для всех людей в мире. Отнимать эти праздники – все равно что отнимать право жить и радоваться жизни.

Что же, ядовито спрашивают обычно сторонники жестких наказаний, надо деточке все разрешать, раз она такая особая? Нет, эта крайность ничуть не лучше. Решение – не в отмене любых воспитательных усилий, а в их изменении и упорядочивании.

А как их упорядочивать, если ребенок сопротивляется, отец сердится, бабушка саботирует все усилия и закармливает дитя конфетами? Мы не можем изменить ребенка, папу и бабушку. Но мы можем сами начать меняться к лучшему. Чтобы что-то изменилось, обычно хватает усилий одного заинтересованного взрослого.

Домашняя обстановка может поддержать, а может свести на нет любые психолого-педагогические и медицинские усилия. Когда обстановка дома нормализуется, значительная часть поведенческих проблем у ребенка уходит сама собой, а оставшиеся удаются взять под контроль.

Гиперактивность, невнимательность, отсутствие самоконтроля у школьника. Фото - фотобанк Лори

Выбор учителя для ребенка с СДВГ

Когда мы только собираемся отдать своего СДВГшку в школу, надо понимать: мы ищем не школу, а учителя. Лучший способ узнать все про учителей – это прийти к школе, когда мамы ждут детей после уроков, и расспросить мам четвероклассников про их учительниц: скорее всего, именно они возьмут первые классы в следующем году.

Заслуженная учительница с десятилетиями стажа, у которой все дети показывают высокие достижения, может оказаться прекрасным вариантом для увлеченного учебной, усидчивого ребенка, но плохим – для неаккуратного, рассеянного СДВГшки. Его идеальный учитель – совсем другой. Не «строгая, но справедливая» дама из старого советского кино, а доброжелательный, терпеливый и спокойный человек, структурированный и организованный, но не ставящий перед собой сверхзадачу непременно показать «высокую обученность» детей. Скорее насадка с цыплятами, чем тренер со спортсменами.

Диагноз, как говорилось выше, учителю можно не сообщать, но имеет смысл сказать, что у ребенка есть проблемы с усидчивостью и вниманием.

Начальная школа

Задача начальной школы - научить ребенка учиться. Приучить его к школьной рутине, обучить его алгоритмам выполнения работы, добиться их автоматизации. В начальной школе есть свои специфические проблемы, о которых стоит сказать несколько слов.

Письмо. У детей с СДВГ обычно отвратительный почерк. Родители и учителя тратят массу сил и времени на то, чтобы научить ребенка писать «не как кура лапой». Усилия эти чаще всего оказываются бесплодными и приводят к плохим оценкам и домашним скандалам.

Мама рвут детские тетрадки, заставляют переписывать. На родительском форуме одна мама сказала: заставлять ребенка переписывать домашнюю работу – все равно что сказать человеку, который только что разгрузил вагон: плохо ты его разгрузил, некрасиво. Давай-ка еще один разгрузи – весело, с огоньком, образцово-показательно!

И в этом есть большая доля правды. Стоит ли красивый почерк того, чтобы за него биться? Я работаю со средними и старшими школьниками. У некоторых из них почерк почти идеальный, у некоторых – практически нечитаемый. Это мешает, особенно в тех случаях, когда человек сам не может прочитать, что он написал, но ставить за это двойки нет никакого смысла: он и так достаточно наказан тем, что потерял два часа на

письменную работу и еще час на то, чтобы со мной ее прочитать. Я обычно просто прошу таких школьников присылать мне работы в электронном виде по мейлу.

Впрочем, если кто-то хочет сражаться, можно посоветовать методику Веры Илюхиной «Письмо с секретом».

Чтение. Надо помнить: чтение – тяжелый труд. Это очень сложный процесс: ребенок должен узнать буквы, отождествить их со звуками, соединить отдельные буквы или отдельные звуки в слова, связать слова друг с другом, понять их грамматические связи, увидеть общее значение фразы, создать образ... Чтение многим дается очень тяжело, особенно детям с СДВГ, которые забывают, что делать дальше, какой этап следует за каким, путают местами буквы и слова, пропускают слоги...

Чтение пока не доставляет им никакого удовольствия. Это работа. Удовольствием это станет, когда процесс чтения автоматизируется. Некоторые зарубежные ученые утверждают, что окончательно этот процесс автоматизируется только к тринадцати годам; впрочем, удовольствие от чтения можно получать и раньше.

Родителям здесь важно не перегнуть палку, занимаясь с ребенком чтением. Лучший способ вырастить читающего ребенка – это не заставлять его читать, а читать вместе с ним. Гнаться за скоростью чтения совсем не нужно. Важнее сохранить доброе отношение к книге.

Если трудности с чтением будут сохраняться и дальше, очень может быть, что ребенку понадобится от родителей дополнительная помощь: чтение параграфов по разным предметам, чтение заданий, поиск самой важной информации в тексте и т.п.

Если у ребенка есть проблемы с чтением и письмом, хорошо бы проконсультироваться у нейропсихолога. Многие можно исправить специально подобранными упражнениями.

Отечественные нейропсихологи разработали серию пособий для помощи детям, которые готовятся к школе, и ученикам начальной школы. Вот некоторые из них:

Т. В. Ахутина, Н. Г. Манелис, Н. М. Пылаева, Т. Ю. Хотылева. Скоро школа. Путешествие с Бимом и Бомом в страну Математику.

Т. В. Ахутина и Н. М. Пылаева. Учимся видеть и называть. Методика развития зрительно-вербальных функций у дошкольников. Методическое руководство.

Т. В. Ахутина и Н. М. Пылаева. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у дошкольников.

Т. В. Ахутина и Н. М. Пылаева. Школа умножения. Методика развития внимания у детей 7-9 лет. Эти книги выходили в Москве в издательствах «Геревинф» и «В. Секачев» несколькими изданиями в разные годы.

Начальная школа – самое подходящее время обзавестись хорошими привычками: например, привычкой регулярно делать уроки, распределять свое время, составлять программу своей работы (что сначала, что потом, какие этапы в работе потребуются),

проверять себя.

Поскольку у детей с СДВГ есть серьезные трудности с мотивацией, они, скорее всего, будут ныть и задавать бесконечные вопросы «зачем мне эта школа», «зачем мне эта математика» и т.п. На эти вопросы им надо серьезно отвечать, но не каждый раз вместо того, чтобы делать уроки, а выделить время и серьезно поговорить. И не только в духе «для тренировки ума». О том, зачем человеку математика, можно рассказывать очень долго, и хорошо бы подобрать для ребенка книги, которые могли бы об этом интересно рассказать, и почитать их ребенку или рассказать самое интересное. Книг таких немало, родителям тоже придется делать свое родительское домашнее задание. Главное – не отмахиваться от этих вопросов, они все равно будут вставать. И еще: начальная школа – очень хорошее время для того, чтобы с самого начала не отбирать у ребенка ответственность за его работу. Место родителя – не сверху, а рядом. Он не надзиратель, а помощник, не наставник, а старший товарищ.

Когда мы делаем домашнюю работу с учеником начальной школы, помним о главных правилах:

Учимся пользоваться таймером и часами.

Даем частую и регулярную обратную связь.

Следим за выполнением правил, не даем нарушать границы.

Работаем короткими порциями с небольшими перерывами (в перерывах нельзя включать телевизор и компьютер и давать ребенку гаджеты).

Пробуем интересные методы и подходы.

Ищем дополнительный интересный, эмоционально заряженный материал.

Помогаем ребенку выработать индивидуальные правила и алгоритмы.

Помощь ребенку с уроками может быть очень нервным делом. О своих чувствах надо говорить прямо, свой уровень раздражения контролировать, не позволяя себе дойти до точки невозврата. Если вскипаем, берем тайм-ауты, выходим успокоиться. Ищем приемлемые способы выразить свой гнев.

Позволяем ребенку после школы отдохнуть и восстановить силы. Находим другие темы для разговоров, кроме школы, и другие совместные занятия, кроме уроков. Философски относимся к оценкам, это нам очень пригодится в следующие десять лет. Помним, что отношения между родителями и детьми не определяются успехами в учебе.

Средняя школа

Пятый класс даже обычным детям дается трудно: меняется весь привычный образ жизни. Вместо одного кабинета – несколько, вместо одного учителя – много, у каждого свой характер и свои требования. Надо переходить из кабинета в кабинет, помнить сложное расписание уроков, успевать к ним подготовиться. В этой ситуации больше всего теряются негибкие дети, которым трудно приспосабливаться к переменам – и, конечно, неорганизованные СДВГшки. Именно в пятом классе даже собранные и внимательные начинают терять сменку, перчатки, варежки, куртки: голова настолько переполнена

происходящим, что многое в ней просто не удерживается. Ругать их за это бессмысленно: если ребенок начал все терять, значит, он очень устал и не справляется со своими повседневными задачами. Ему надо отдохнуть.

Средняя школа – важное время для того, чтобы обучить ребенка метапредметным навыкам: структурировать информацию, представлять ее в виде таблиц и схем, анализировать, сравнивать, обобщать и т.п. Родители могут помочь там, где школа не слишком хорошо справляется со своими задачами. Самое время учить ребенка выделять и записывать главное, вести конспекты и пользоваться своими записями.

Мы по-прежнему можем читать ему вслух школьные учебники, если ему нужна такая помощь, по-прежнему присматриваем за тем, чтобы он распределял свои усилия и свое время.

Пятый-шестой класс – идеальное время для домашних опытов, экскурсий, арт-проектов: ребенок активно изучает окружающий мир. Но при этом дети постепенно теряют интерес к учебе. У них появляется новая возрастная задача: общаться. Эту тягу к общению (сейчас в основном через гаджеты) очень трудно держать под контролем. Постепенно назревает подростковый бунт. Вот тут родителям детей с СДВГ чрезвычайно важно помнить о правиле 30% и знать, сколько лет их подросшим детям на самом деле.

Особое внимание, конечно, надо уделять подготовке к экзаменам в 9 классе. Главная помощь, которую родители могут оказать, -- это помощь организационная: вспомнить об экзаменах как минимум в феврале-марте, составить вместе с ребенком план-график подготовки, помочь ребенку вовремя садиться за подготовку. Тогда еще можно купить пособия, оценить объем работы, посмотреть, сколько работы надо сделать за оставшиеся месяцы, сколько раз в неделю и какое количество задач, вариантов, билетов, вопросов надо прорабатывать; понять, понадобится ли помощь репетитора, еще есть последний шанс его найти на несколько месяцев (хотя о репетиторе, конечно, надо задумываться раньше).

Стоит ли помогать подросткам с уроками? В тех случаях, когда они просят, - безусловно. В некоторых предметах, особенно если что-то пропустить, самостоятельно не разобраться. Помощь с самоорганизацией обычным детям уже не нужна, и если родители вовремя поставили перед собой задачу научить ребенка делать уроки, то сейчас они уже смогут заниматься самостоятельно с небольшой родительской поддержкой. Если с организацией и планированием у ребенка по-прежнему плохо, родительская помощь понадобится – но не в том, чтобы силком сажать уже выросшего ребенка за уроки, а в том, чтобы помочь ему держать в уме или на бумаге информацию о том, сколько, чего и когда ему надо сделать.

Старшая школа

Чем старше ребенок – тем меньше родительской помощи с повседневными делами ему нужно. И тем больше ему нужно родительского понимания, тепла и поддержки.

Ребенку с СДВГ очень тяжело в старшей школе. Нагрузка на его волю, самоконтроль, внимание – огромная. Плюс неуклюжие подростковые бунты. Родители испытывают огромное желание сказать: все, дорогой, с меня хватит, делай что хочешь, учись как знаешь. Подростковые психологи тоже советуют: отпустите ситуацию с учебой, дайте подросткам почувствовать последствия их поступков. Это, вероятно, хороший вариант, когда речь идет об обыкновенных подростках. Но подростки с СДВГ – с их отношением ко времени (живут сейчас и не умеют просчитывать последствия), их неорганизованностью и хаотичностью, -- могут так запустить свои дела, что потом без посторонней помощи уже будет не справиться. Родительская помощь вроде той, что описана в предыдущей главе, им будет нужна еще долго – и хорошо бы, чтобы эта помощь была не дидактически назойливая, а доброжелательная; не «раз ты такой, придется маме за тебя опять делать», а «в чем тебе помочь?».

Общество требует, чтобы дети уже определялись с будущей профессией. В 9-10 классе обязательно стоит поискать хорошего консультанта по профориентации и подумать о выборе дальнейшего пути – вуза, колледжа, техникума.

Мы по-прежнему помним о правиле 30% и понимаем, что причины, по которым наши дети выбирают специальность и учебное заведение, могут оказаться фантастически инфантильными. Это просто надо знать и учитывать. Сердиться на них за это – все равно что сердиться на раннюю весну, мокрую и хмурую: она такая и другой не будет. Не рассчитывайте, что первый выбранный вашим ребенком вариант будет окончательным: весьма вероятно, что он разочаруется в специальности, вылетит из техникума, бросит вуз... И все это – тоже ошибки, на которых он учится. Сейчас важно помочь ему проанализировать, в чем причина ошибки, чего он на самом деле хочет и как этого добиться. Все это легко сказать, но трудно сделать: тут и сопротивление материала, и огромные денежные потери, и невозможная усталость от своего многолетнего экстремального материнства... Тем не менее:

Изучаем возможности рынка образования.
Заранее обдумываем бюджет на образование.
Продумываем запасные варианты.
Вырабатываем разумное отношение к провалам.

Помним о том, что это время экспериментов. Не устраиваем маленький домашний апокалипсис, если ребенок пришел домой пьяным, не вступаем с ним в долгие нравоучительные беседы по этому поводу – но поговорить спокойно о том, как определить, когда надо сказать себе «стоп, мне хватит, сегодня больше не пью» -- надо. Внимательно следим за его душевным состоянием, вовремя замечаем моральное истощение, выгорание, депрессию.

Самая сложная родительская задача в это время – понять, когда ребенка уже можно отпустить, а когда еще надо контролировать и опекать. Никто ее за нас не решит и ничего умного здесь не подскажет: движемся методом проб и ошибок, отпускаем, смотрим, опять подхватываем. Заботимся, поддерживаем, разговариваем. Стараемся не терять

человеческий контакт, не заменять его опекой, контролем, заботой о формальном образовании.

Любим.

Дата публикации 05.09.2017

Автор статьи: Ирина Лукьянова

Теги: внимание гиперактивность проблема СДВГ школа

Facebook Вконтакте2 Мой мир Одноклассники Google+

Вчерашняя школа не подготовит к завтрашней жизни

Как решиться на семейное образование

Эксперт: возможные утечки на ЕГЭ необходимо расследовать

Рособрнадзор подаст в суд на учителя, сообщившего об утечках ЕГЭ

Эхомамины записки. Ругать ли детей за плохие отметки?

Источник: <https://materinstvo.ru/art/13353> Materinstvo.ru