

Как облегчить учёбу гиперактивному ребёнку

Понимание проблемы — это ключ к её решению. Поскольку ребёнку сложно самому организовать учебный процесс, ваша задача — мягко контролировать это извне. Вот несколько советов, которые помогут вам направить хаотичную энергию в созидательное русло.

1. Ограничьте отвлекающие факторы



Попросите преподавателя, чтобы ваш ребёнок сидел поближе к учительскому столу, в идеале — за первой партой в среднем ряду. Дома проследите за тем, чтобы на столе не было лишних вещей, не играла громкая музыка, не шумел телевизор.

2. Придерживайтесь одного и того же графика

Постарайтесь сделать так, чтобы жизнь вашего ребёнка была максимально размеренной и предсказуемой. Обед, игры, уроки, прогулки, отход ко сну — всё должно происходить в одно и то же время изо дня в день.

3. Дробите задания на части

Детям с СДВГ трудно удержать в голове большие объёмы информации и доводить до конца затяжные проекты. По возможности разбивайте сложное задание на несколько этапов.

4. Используйте таймеры или песочные часы



У ребёнка с подозрением на СДВГ возникают проблемы с ощущением времени. Он живёт текущим моментом и не в силах заглянуть даже на полчаса вперёд. Таймер или песочные часы помогут такому ученику прочувствовать, как убегают минуты.

5. Чередуйте задачи

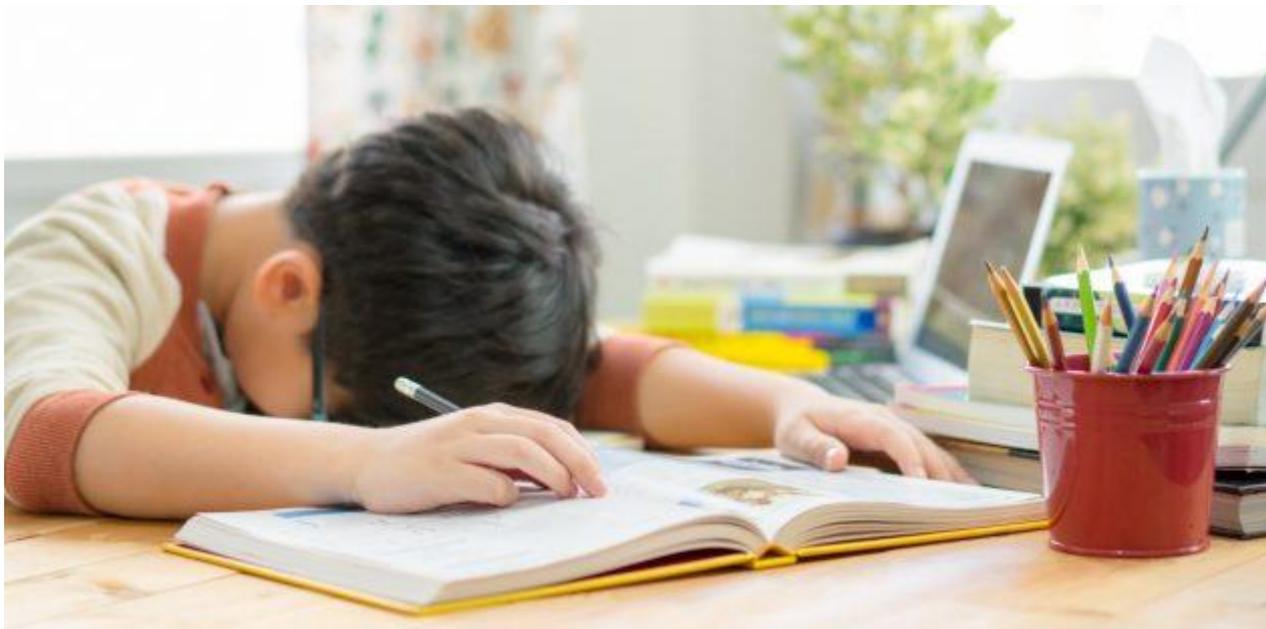
Помимо дробления важно, чтобы задачи были ещё и разнообразными. 20 минут математики — 5 минут отдыха — 20 минут английского — короткая игра или перекус — и снова 20 минут математики. Такой график подойдёт гиперактивному школьнику гораздо лучше, чем час страдания над домашкой по одному предмету.

6. Положительно подкрепляйте успехи



Важно, чтобы непоседливый школьник понимал: уроки не наказание, а необходимая и полезная работа. Не скупитесь на похвалы и объятия, если он справился с задачей. Позволяйте ему вознаграждать себя: например, выполнив задание, ребёнок может посмотреть мультфильм или поиграть в любимую игру.

7. Не переборщите с нагрузкой



Слишком плотный и напряжённый график после школы может ещё больше расфокусировать внимание вашего школьника. Добавляйте новые кружки и секции, только когда убедитесь, что он успешно справляется с текущими задачами.

8. Найдите подходящую спортивную секцию



Физические нагрузки необходимы всем детям. Но при СДВГ нужно понимать следующее: гиперактивность — это не избыток энергии. Ваш ребёнок не может усидеть на месте не потому, что у него слишком много сил. Двигаясь, он снимает психическое перенапряжение. Точно так же многие взрослые после тяжёлого рабочего дня идут в спортзал и «разгружают мозг», тягая железо.

Вывод: спорт и подвижные игры нужны вашему школьнику, чтобы уменьшить стресс. Но, записав его сразу в четыре секции, вы не искорените СДВГ. Малыш по-прежнему будет проявлять признаки беспокойства — теперь ещё и на фоне хронической усталости. Поэтому пусть лучше занимается чем-то одним на регулярной основе и без перегрузок.

Как выбрать оптимальную секцию? Прежде всего узнайте у самого ребёнка, чем бы ему хотелось заняться. Как правило, детям с СДВГ больше подходят индивидуальные виды спорта — плавание, теннис, бег. Также рекомендуются боевые искусства, которые улучшают координацию и концентрацию, например карате или тхэквондо.

Но если ваш малыш интересуется баскетболом, футболом или хоккеем, не отказывайте ему. Командные игры помогают наладить контакт со сверстниками и почувствовать себя причастным к общему делу.

9. Оставьте ребёнку время для себя — и отдохните сами



Помните, что у детей должно оставаться свободное время, которое они могут проводить на своё усмотрение: играть, гулять, читать или даже просто смотреть что-то в телефоне.

Да, и не забывайте о своей потребности в отдыхе. Воспитывать гиперактивных детей — непростой труд. А вы не супергерой, чтобы пахать без выходных, не чувствуя усталости. Ничего, если с вашим малышом посидят родственники или няня. Возьмите паузу, позвольте себе развлечься. Довольные и счастливые родители — залог того, что у ребёнка всё в конце концов получится.