Благоприятный стиль общения в семье

«Через сказку, фантазию, игру,
Неповторимое детское творчество-
Верная дорога к сердцу ребенка»
В.А.Сухомлинский.

Ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) подобен стихийному бедствию: он много двигается, как правило, много говорит, задает огромное количество вопросов взрослым (порой, не слушая ответов).Такой ребенок подвержен травматизму. Кроме того, импульсивность ребенка порождает множество конфликтов. Естественно, подобное поведение часто вызывает негативное отношение к нему находящихся рядом взрослых. Собственные негативные чувства родителей приводят к непринятию ребенка и поддерживаются многократными критическими замечаниями в адрес детей окружающими людьми.

Многие родители испытывают чувство вины за то, что их ребенок «не умеет себя вести». В этих случаях родители пытаются сделать ребенка удобным, «причесать» его под общепринятые каноны. В воспитании детей начинают преобладать дисциплинарные воздействия: авторитарность, многочисленные ограничения и запреты, физические наказания, вербальная агрессия (оскорбления), что приводит к нарушениям поведения или эмоциональным расстройствам у детей. Случается, что ситуация на время улучшается, однако ценой этого становится, как правило, ухудшение эмоционального контакта между ребенком и родителями.

Ощущение безысходности и отчаяния, состояние стресса часто приводят к непринятию ребенка родителями, что может стать причиной для агрессивного поведения.

Как проявляется дефицит внимания

Синдром дефицита внимания и гиперактивности проявляется по-разному. Выделяют несколько характерных признаков, например: забывчивость, болтливость, рассеянность, нарушенная координация, нетерпеливость. К этому можно добавить ситуации, в которых ребенок:

- не сидит спокойно на месте, даже если это необходимо;
- не доводит начатое дело до конца;
- ошибается по невнимательности;
- легко отвлекается на посторонние предметы;
- часто теряет свои вещи;
- вмешивается в разговор как старших, так и сверстников;
- плохо спит, не может расслабиться, отдохнуть.

Мировая практика психологической помощи детям с СДВГ и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне решаемы, если удается восстановить благоприятный стиль общения в семье.

Итак, улучшение состояния ребенка в первую очередь зависит от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. Прежде всего, необходимо познакомиться с одним важным принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком могут оказаться безуспешными. Это **принцип безусловного принятия**. Безусловно принимать ребенка –значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Любить со всеми его недостатками, проблемным поведением, такого какой он есть. Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться). В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей. Причина существующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства.

Чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит?

А потому, что воспитание ребенка –это не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей безусловные рефлексы. Психологами доказано, что **потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей.** Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он именно вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища, растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении нервно-психические заболевания. А если Ваше внимание всегда негативно, т.е. окрашено критикой, требованиями, неодобрением, то у ребенка не будет никакого мотива работать ради него. Его поведение ухудшается, и жизненно важная нить, связующая родителей и ребенка, начинает ослабевать.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря при этом, что четыре объятия необходимы каждому для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не мене восьми объятий в день, причем не, только ребенку, но и взрослому. Подобные знаки внимания питают эмоционально растущий организм и помогают ему развиваться психически. Если мы раздражаемся на ребенка, постоянно одергиваем и критикуем его, то малыш приходит к общению « меня не любят». Человеку нужно, чтобы его любили, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок. Участливость человека зависит от психологического благополучия той среды, в которой он живете, а также от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего – родителей с ребенком.

Что делать если ребенок не слушается, раздражается?

Разные дети по-разному реагируют на замечание: одни грустят и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют. Часто то, что нам кажется простым, для ребенка на самом деле трудновыполнимо. И поступая несправедливо по отношению к нему, мы вынуждаем ребенка на нас обижаться. Указывать на ошибки надо, но с особой осторожностью. Не следует замечать каждую ошибку ребенка, обсуждать ее лучше потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом. Замечание всегда надо делать на фоне общего одобрения. В каждом возрасте для ребенка существует определенный круг дел, с которым он может справиться. За пределами этого круга есть дела, доступные для ребенка только при участии взрослого или недоступны вообще. По мере развития ребенка увеличивается и круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно. Если ребенку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему. По мере основания ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Как быть, если ребенок освоил дело, но упорно не хочет его делать (уборка игрушек, постели).

Необходимо выяснить причину непослушания. Возможно, ребенку еще трудно его выполнять, или просто ему важно Ваше участие, Ваша моральная поддержка. Может быть, корень упрямства и отказа лежит в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она кроется в ваших взаимоотношениях. Если отношения испорчены, то без дружелюбного и теплого тона они нечего не дадут. Тон- главное условие успеха. НЕ следует занимать позицию НАД ребенком. Дети очень чувствительны и восстают против нее всеми силами души. Здесь хорошо помогают внешние средства, например: картинки для напоминания, список дел, схему, записки от любимого героя. Еще одна из причин конфликта - **излишняя, заботливость** родителей, которые хотят для детей больше, чем сами дети. Такие родители, как правило, сами трудно живут. У них не остается сил, ни времени на собственные интересы и личную жизнь. Сталкиваясь с нежеланием ребенка делать то, что ему положено, некоторые родители встают на путь подкупа. Они соглашаются «платить» деньгами, вещами, удовольствием, если ребенок будет делать то, что от него хотят. Этот путь опасен и малоэффективен. Дело обычно кончается тем, что ребенок начинает требовать все больше и больше, а обещанных изменений в поведении не происходит. ***Важно помнить, что личность ребенка и его способности развиваются в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересами.*** Постепенно снимайте заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему. Как это ни парадоксально, но ребенок нуждается и в отрицательном опыте, если он не угрожает его жизни и здоровью.

Причины трудностей ребенка часто бывает спрятаны в сфере его чувств. В таких случаях надо его послушать**.**

Что значит активно слушать ребенка?

Если у ребенок эмоциональные проблемы, его надо активно слышать. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Прижмите к себе ребенка, избегайте отношений через плечо, смотря телевизор. Помните, ваше положение по отношению к ребенку и ваша поза – первые и сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слышать. Если ребенок расстроен или огорчен, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме(Ребенок: Не хочу дружить с Сашей. Мать: Ты на него обиделся). В беседе важно держать паузу, которая помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно почувствовать, что вы рядом. Помолчать и после ответа ребенка - может, он что-то добавит. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, то продолжайте молчать: в нем сейчас происходит важная и нужная внутренняя работа.

Пожалуйста, и в повседневном общении с ребенком замечайте его переживания: когда он обижен, расстроен, боится. Называйте эти переживания в повествовательной форме при обращении к малышу. Не забывайте и о паузе после ваших слов.

Пять полезных игр для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Дерево

Исходное положение — сидя на корточках. Пусть ребенок спрячет голову в колени, а колени обхватит руками. Он — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево: ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул ветер: ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

Колечко

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Играть надо сначала каждой рукой отдельно, затем обеими руками сразу.

Ухо — нос

Левой рукой ребенок берется за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно надо отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с точностью до наоборот.

Море волнуется

Дети интенсивно двигаются по комнате, принимая различные позы. Мама или папа произносят:

Море волнуется — раз!
Море волнуется — два!
Море волнуется — три!
Морская фигура — замри!

На последней фразе дети замирают в одной из поз и только по команде родителей «Отомри!» продолжают игру.

Поза покоя

Ребенок садится ближе к краю стула, опирается на спинку, руки свободно кладет на колени, ноги слегка расставляет. Мама или папа медленно, тихим голосом, с длительными паузами произносят формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно —
Расслабление приятно!

Самое главное для родителей — запастись терпением, потому что только систематическая, регулярная работа с ребенком ему поможет.

УДАЧИ ВАМ И ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ!