

Общие принципы обучения и воспитания детей с трудностями саморегуляции поведения.

Главное для родителей – выстроить с ребенком хорошие отношения, принимать ребенка таким, какой он есть, ему нужны эмоциональное тепло и забота, любовь.

Чем больше «боремся» с его поведением, тем больше сопротивления встретим. Борьбу надо заменить на помощь, при этом не забывая, что воспитание – процесс длительный и результат будет не сразу. Чем больше ждем от ребенка, подгоняем его, тем больше он будет убеждаться в том, что с ним что-то не так и хуже себя чувствовать, что, естественно, скажется и на поведении.

Улучшение состояния ребенка во многом зависит от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

Надо помнить: Ребенок не хочет ничего плохого, у него просто не получается.

При воспитании ребенка мать и другие родственники должны избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности.
- с другой, постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней жесткостью.

Важно: фиксирование внимания взрослых на сильных сторонах ребенка, на его успехах поможет ему избежать чувства отверженности, ненужности (можно вести «Дневник успеха»).

Когда ребенку уделяют внимание, слушают его, он начинает чувствовать, что его воспринимают всерьез, чувствует внимание к себе и становится спокойнее, импульсивность сводится к минимуму (В. Оклендер).

Рекомендации по взаимодействию с ребенком.

1. Единодушный подход к воспитанию.

Прежде всего, все взрослые в семье должны договориться между собой и выработать единодушный подход к воспитанию ребенка. В противном случае ребенок будет манипулировать окружающими.

Вырабатывая единодушный подход к воспитанию ребенка, все члены семьи встают перед выбором: с чего начать. Очень важно выбрать из обилия проблем, связанных с ребенком, одну – самую актуальную, без решения которой трудно жить дальше, и решать на первых этапах надо только эту одну проблему. Только справившись с ней, можно переходить к решению следующей проблемы, которая носит такой же конкретный характер.

Пример: приборка вещей после раздевания на свое место.

2. Наличие определенных семейных правил.

Эти правила принимаются на семейном совете, а если ребенок еще совсем мал, о них просто сообщается ему. Так, ребенок твердо должен знать, что можно, а чего нельзя делать дома. Запретов должно быть не очень много, но соблюдаться они должны обязательно. Если сын или дочь достигли подросткового возраста, желательно составить с ним «Права и обязанности членов семьи». Подростки (да и дети более младшего возраста) с удовольствием участвуют в такой работе, в

результате которой они не только получают определенную степень свободы, но приучаются нести ответственность за свои поступки.

Данный метод, хоть и является эффективным, далеко не всегда приветствуются родителями, поскольку им тоже приходится выполнять определенные обязательства. От того, насколько исполнительны будут они сами, зависит исполнительность их детей.

3. Последовательность реализации семейных правил.

Непременное условие. Если это условие нарушается, ребенок начинает манипулировать взрослыми, старается почаще «забывать» о своих обязанностях. Дети, как только получают новый запрет, тут же придумывают, как его обойти. А непоследовательность взрослых облегчает им поиск обходных путей.

4. Контроль действий детей.

При взаимодействии с детьми, имеющими трудности саморегуляции поведения, зачастую бывает необходимо контролировать их действия гораздо дольше, чем с другими детьми, поскольку у них отмечаются нарушения в блоке планирования, регуляции и контроля, они не могут поэтапно строить свою деятельность и прогнозировать поступки.

Например, ребенок-первоклассник, не имеющий таких проблем, достаточно быстро научается структурировать время и пространство при выполнении домашних заданий, и уже через несколько недель он не нуждается в помощи взрослых. Ребенку с трудностями саморегуляции иногда помощь взрослого требуется на протяжении более длительного периода.

Стоит отметить, что подобный контроль не означает полной передачи ответственности взрослому за выполнение домашних заданий, а предполагает лишь необходимую в конкретном случае помощь, которая постепенно становится все меньше и меньше.

Контроль должен осуществляться в доброжелательной форме, и ни в коем случае – не как наказание или уничижительное воздействие.

5. Умение родителями владеть собственными эмоциями и чувствами.

Особенно важно научиться справляться со своим гневом, тревогой, неуверенностью. Находясь под влиянием этих и многих других чувств, взрослые забывают о «золотых правилах» эффективного общения с ребенком. Причем родители должны контролировать не только негативные, но и позитивные эмоции, особенно если ребенок в это время выполняет или готовится выполнять какое-либо учебное задание. Тон занимающегося с ним взрослого должен иметь нейтральный характер.

Сдерживайте свои бурные аффекты.

Неумение (или нежелание) взрослого контролировать свои слова и поступки очень часто становится причиной семейных ссор. Результатом же подобного конфликта может стать то, что ребенок будет копить напряжение внутри, от чего нежелательные поведенческие проявления только усилятся.

Управляя своими эмоциями, родители своим примером показывают ребенку конструктивные способы решения конфликтов. А если взрослые сами подвержены неконтролируемым вспышкам негативных эмоций, ребенок будет воспринимать это как норму поведения. А поскольку гиперактивным детям часто свойственно агрессивное поведение, одним из элементов их воспитания должно стать обучение их способам справляться с гневом. Бывает, что гневной реакцией

ребенок отвечает на замечание, запрет, требование взрослого. Поэтому так важно при общении со склонными к агрессии детьми тщательно продумывать не только слова, но и тон. Лучше не делать резких замечаний, не начинать обращение к ребенку с категорических запретов, со слов «нет», «нельзя».

Чтобы избежать вспышек гнева, можно проанализировать ситуации, происходившие ранее, и избегать таких ситуаций. Например, если шумные праздники зачастую заканчиваются истерикой, слезами и криками, можно заменить эти мероприятия более безобидными.

6. Ругать ребенка за его проявления не только бесполезно, но и вредно.

В этих случаях необходимо давать позитивную оценку личности ребенка и отрицательную – его поступкам. Например, «Ты хороший мальчик, но сейчас ты ведешь себя неправильно (конкретно сказать, что ребенок сделал неправильно). Надо поступать следующим образом...»

Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» - лучше попробовать переключить внимание ребенка и сделать это с юмором.

Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом.

7. Дети с трудностями саморегуляции поведения **невосприимчивы к выговорам** и наказанию, но стремительно **реагируют на малейшую похвалу**. Важно: фиксирование внимания взрослых на сильных сторонах ребенка, на его успехах поможет ему избежать чувства отверженности, ненужности (можно вести «Дневник успеха»).

8. **Выработать вместе с ребенком систему поощрений и наказаний** за хорошее и плохое поведение, а также разместить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в школе и дома, а затем просить ребенка вслух проговаривать эти правила.

Наказания должны следовать за проступками быстро и незамедлительно. То же и с похвалой.

9. Предоставление ребенку выбора.

Это позволяет избежать вспышки гнева при введении очередного запрета или при прерывании интересного занятия, но предоставлять выбор нужно в четко ограниченных рамках. Пример: «Ты игрушки соберешь сейчас или после того, как почишишь зубы?»

10. Договаривайтесь с ребенком.

Любому ребенку, а особенно ребенку с трудностями саморегуляции, трудно внезапно прервать интересную для него деятельность. Поэтому, если родители знают, что времени недостаточно, лучше эту деятельность запретить вовсе (в мягкой, некатегоричной форме), чем прерывать ее внезапно.

Если же ребенок уже приступил к ней (игра на компьютере, прогулка, просмотр телепередачи), лучше заранее договориться, что через определенный промежуток времени (его надо четко оговорить) ребенку придется оторваться от нее.

Причем за 8-10 минут ДО оговоренного времени можно предупредить, сколько осталось времени, за 3-5 минут напомнить о скором окончании срока действия договора. Если ребенок, тем не менее, не может удержаться от упреков

и обвинений в адрес родителей, можно воспользоваться будильником или таймером.

11. Не требуйте обещаний.

Каким бы послушным ребенок ни был, в его жизни случаются ситуации, когда он поступает совсем не так, как ждут от него взрослые, как он обещал вести себя. Тогда многие родители требуют от него, чтобы он немедленно попросил прощения. Лучше избегать таких требований.

Во-первых, резкое требование уже само по себе может вызвать протест у ребенка.

Во-вторых, он может даже не понимать, что именно он сделал не так, и попросит прощения просто из-за хорошего отношения к вам или чтобы избежать наказания.

В-третьих, он с легкостью пообещает родителям вести себя хорошо, но вряд ли представляет, что это такое – вести себя «хорошо». Поэтому в следующий раз, когда он вновь допустит оплошность, он тут же осознает, что он – плохой: пообещал, но не выполнил обещания. А значит, раз уж он все равно не выполнил обещания и «плохой» - родители все равно разочаровались в нем, теперь можно не стараться соответствовать их ожиданиям. Лучше напомнить ребенку о договоренности.

12. Формулировать установки и распоряжения отчетливо, ясно, лаконично и наглядно. Нельзя давать детям в одно и то же время несколько заданий, лучше дать те же задания, но по отдельности. Не переутомлять ребенка при выполнении поручений, т.к. при этом может увеличиться гиперактивность.

Ребенок с трудностями саморегуляции не может контролировать 2 дела одновременно, например, ребенок пишет, а педагог в это время дает инструкцию. Ребенок контролирует только один вид деятельности.

«Я говорю ему, а он не слышит» - ребенок играет, а мама что-то просит. Надо подойти, прикоснуться, поймать взгляд, потом сказать.

13. Режим дня.

Детям необходим режим дня. Ребенку нужна устойчивость его домашнего мира, чтобы энергия не расходовалась бесцельно. Четко регулировать время приема пищи, выполнение домашних заданий, сон.

Помнить:

- После 8 вечера – только спокойные игры. Если есть проблемы с укладыванием спать, то за 1-1,5 до сна притушить свет, включить тихую музыку. Чтение книжки.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

14. Организуйте среду и окружающую обстановку в доме:

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций.

- На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Ребенок с трудностями саморегуляции сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

15. Ограничить участие чересчур эмоциональных детей в мероприятиях, связанных со скоплением большого числа людей.

16. Постараться «выбирать» для игр уравновешенных и спокойных партнеров.

17. Давать возможность расходовать излишнюю энергию в физических упражнениях, продолжительных прогулках, беге. Взрослые могут воспользоваться правилом канализации, т.е. направить энергию ребенка в нужный канал, в полезное русло: собрать дрова, пробежать вокруг дома с папой и т.д.

18. Делайте релаксационные физкультминутки.

19. Определить периоды наибольшей работоспособности ребенка – у них бывают не только «плохие» дни, но и «плохие» часы. Определение плохих и хороших периодов делается методом проб и ошибок. Лучше если еще до школы родители узнают, когда ребенок активен: утром или вечером, когда у него периоды отдыха. Определяя часы, наиболее удобные для занятий с ребенком, надо исходить из особенностей ребенка, а не из ваших представлений, что правильно, а что нет. Когда садиться за уроки: вечером, рано утром, или разбить уроки на 2-3 коротких «марш-броска»? Или сразу после прогулки? Или после занятий на тренажере? Натощак? Или наоборот, после того, как плотно поест? Объясните ребенку суть и цель ваших экспериментов, он, скорее всего, примет в них самое активно участие, будет подсказывать варианты. Как правило, уже вариации с режимом помогают отчасти разрешить или, по крайней мере, ослабить проблему неуспеваемости. Сквозное сидение за уроками с четырех до десяти категорически неэффективно.

20. Формирование ритуала занятий. Необходима дисциплина внешняя, в том числе дисциплина пространства. Время детских вольностей прошло. Никаких занятий на кухонном столе, включенных телевизоров. Ребенку, учащемуся или готовящемуся к школе, обязательно нужно постоянное место для приготовления «уроков». Это место д.б. правильно организовано. Стол и стул – нужной высоты, свет слева и быть умеренно ярким. На столе не должно быть лишних вещей. Нельзя ставить стол так, чтобы он мог прямо из-за стола смотреть в окно. Все вещи, необходимые для занятий, должны быть аккуратно разложены по своим местам и выглядеть красиво и привлекательно. Первое время следить за этим придется родителям.

Ритуал. Красиво разложены принадлежности, приготовлена тетрадь, отключены все «отвлекатели». Можно на видное место поставить часы. Пошло время занятий. Главная задача – не давать ребенку отвлекаться. Не окриками и одергиваниями. Тактично и неуклонно возвращать его к теме выполняемого задания. Приемлемые реплики:

- итак, в задаче сказано, что...

- ты остановился на второй строчке...

- пожалуйста, взгляни еще раз на эту картинку...

- вспомни, что здесь нужно сделать...
- давай вернемся к нашему заданию...
- я уверена, что ты быстро справишься с этим заданием...

Чтобы ребенок научился управлять собой, можно поставить на видное место песочные часы. Если ребенок будет следить за временем, научится управлять процессом. Упражнение с часами подходит также медлительным детям.

21. Не ждите, что ребенок сам будет выполнять дом. задания.

В начале обучения с таким ребенком надо «сидеть». Можно разрешить ребенку самостоятельно выполнить задание, которое он особенно любит и которое у него получается.

Если младшеклассник не записывает домашних заданий – не делайте из этого трагедии. Созванивайтесь с другими родителями.

При выполнении с ребенком домашнего задания родителям важно **соблюсти золотую середину: быть рядом, но не работать вместо него**. Родитель – опора для ребенка, но шагать он должен сам. Роль родителей заключается в том, чтобы организовывать, направлять деятельность ребенка, регулировать периоды труда и отдыха, помочь включиться в работу после перерыва, т.к. он может заиграться и забыть об уроках.

Иногда, подолгу просиживая за письменным столом, ребенок на самом деле задание не делает, легко отвлекаясь на посторонние действия: перекладывает вещи, крутит в руках ручку и т.п. В результате время, проводимое ребенком за рабочим столом, многократно увеличивается. Чем больше ребенок сидит за столом, тем больше он утомляется, тем короче становятся его периоды работоспособности. Утомление мешает понимать учебный материал, поэтому не стоит растягивать время на выполнение домашнего задания.

Можно подробно расписать на листочке алгоритм действий, разбив действия на мелкие составляющие. Постепенно передавать контроль за выполнением действий по алгоритму самому ребенку, возвращаясь к тем пунктам, которые он пропустил.

22. Правильная последовательность в выполнении заданий.

Педагоги часто рекомендуют выполнять работу с самого сложного, а потом переходить к легкому. Для детей с проблемой саморегуляции это недопустимо. Столкнувшись сразу, в начале работы со сложным заданием, ребенок «опускает руки» и полностью теряет готовность к работе. Эти дети любят выполнять то, что у них получается. Трудности их не стимулируют. Начинать надо с того задания, которое у него обязательно получится. За выполнение задания похвалить

Максимальный уровень сложности – к середине занятия. В это время сосредоточенность ребенка на процессе максимальна. Далее концентрация и идет на спад. Заканчивать – чем-либо легким. Под конец можно опять повторить что-нибудь из уже известного. Тогда у ребенка останется ощущение успешности всего занятия в целом.

Периоды активной работы и отдыха должны чередоваться со свойственным ребенку ритмом работы: 5-15 минут работы; 7-10 минут отдыха.

Ребенку также необходимы **навыки научной организации труда**, приемы заучивания стихотворений, продуктивные технологии выполнения домашних заданий.

23. Чем раньше ребенок с трудностями саморегуляции научится читать, тем лучше.

Чтение должно быть осмысленным. Как только научится складывать слоги, пусть читает молча. Обязательно вести пальцем слева направо.

Помнить, что понимание и озвучивание текста – разные вещи.

Нежелательно спрашивать пересказ. Лучше задавать вопросы на понимание текста. Вопросы задавать конкретные (кто был, куда пошел, что сделал, а не общие – «о чем рассказ»).

24. Отыскиваем «позитивный ресурс». Это место, где ребенку хорошо, то время, когда он успешен и принят, и то дело, которое у него получается. Что-то у него обязательно получится: м.б. он хорошо играет в футбол, поет, собирает модельки и т.д. Главное, чтобы «ресурсом» не стало сидение у телевизора или за компьютером. Сидение за играми или праздным просмотром телевизора только усилит трудности с регуляцией поведения.

Найденный ресурс срочно реализуется в занятиях в кружке или секции, в покупке соответствующего инвентаря или организации соответствующего досуга. Хвалить и поощрять ребенка в его занятиях (хвалить его не только один на один, но и при других людях)

25. Не следует «идти на поводу» у болезней. Все попытки «сказаться больным» следует мягко, но решительно пресекать. Пока действительно вы не заметите серьезные симптомы заболевания.

- Ты действительно так плохо себя чувствуешь? У тебя болит голова? Ты действительно не в состоянии сам с этим справиться? Ну хорошо, сегодня ты не пойдешь в школу. Конечно, и речи быть не может о телевизоре, компьютере, прогулке и кружке танцев. Будешь лежать в постели и делать уроки, чтобы не отстать от класса. Жаль, что не сможешь сходить на танцы. Кроме того, как раз сегодня вечером мы планировали сходить в парк покататься на машинках.

Часто после такого заявления ребенок практически мгновенно «выздоровливает» и заявляет, что голова у него «уже почти прошла», что он может идти в школу, на танцы и кататься на машинках.

Через некоторое время ребенок убеждается в том, что не такой уж он больной, не такой уж неуспешный, и вообще «ничем не хуже других».

26. Эмоционально поддерживайте ребенка во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Помочь может также, «Дневник успеха».

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение)

27. Устанавливаете плотный контакт с учительницей и/или логопедом, и согласно их рекомендациям, начинаете работать с собственно учебными проблемами ребенка (дисграфия, дислексия и т.д.).

Можно четко определить лишь то, чего делать ни в коем случае не следует.

1. Не следует оперировать абстрактными понятиями типа «не принято», «обществом не одобряется», «все люди так делают», «так положено» и т.д. Все эти слова для ребенка – пустой звук. Желая добиться от ребенка чего-нибудь конкретного, нужно так же конкретно сообщить ему, для чего вам это нужно.

- Я хочу, чтобы у тебя в портфеле тетради лежали отдельно от сменной обуви. Мне не нравится, когда учительница говорит мне, что у тебя все тетради в грязных пятнах. Мне стыдно и неприятно это слушать.

2. Ребенка не следует «покупать». Можно поощрить его учебный успех подарком, сладостью, игрушкой, но это должно быть сделано (и объявлено) после достижения успеха.

- У тебя еще никогда не было пятерки за диктант по русскому! Ты молодец! Пойдем, купим тебе то мороженое, которое ты выберешь.

Если пытаться «купить» ребенка до совершения им какого-то деяния («кончишь четверть без троек – куплю скейт-борд»), то раз-два это может получиться, особенно если приз для ребенка очень заманчив. А что делать потом? «Покупать» ребенка каждый раз, когда вам что-то от него будет нужно? И еще: вдруг раз-другой у него не получится («Ты не выполнил условия – не будет тебе скейт-борда»), и он обозлится, плюнет на все и бросит вам в лицо: «Ну и не надо мне твоего скейт-борда! Не буду я этого делать совсем!» И что делать после этого?

Недопустима «плата за оценки». Как правило, она не действует больше, чем месяц-полтора. Причем:

- ребенок окончательно убеждается, что учится он не для себя, а для родителей.

- в дальнейшем ребенок будет также ждать, чтобы его старания в любой области «подкупали».

- проникновение товарно-денежных отношений в сферу семейной жизни формирует у ребенка определенные представления об отношениях между близкими людьми. «Любовь – это, конечно, хорошо, только без денег кому же я нужен?»

3. Не следует пугать ребенка неприятностями, ожидающими его где-то в далеком будущем. Избегайте выражений типа:

- надо думать о будущем

- не будешь учиться, в армию пойдешь

- нормальный человек должен хорошо учиться

- неужели ты не можешь взять себя в руки

- если так будет продолжаться, прямая тебе дорога в дворники

- такие, как ты, и становятся бездельниками и наркоманами...

«Взять себя в руки» ребенок все равно не сможет, а осадок от ваших «установок» останется. Постепенно уже сам ребенок начнет думать, а то и говорить вслух «я тупой», «из меня никогда ничего не выйдет» и т.д.

Ребенка стоит предупреждать о последствиях его поступков – это ребенку как раз необходимо. Только эти последствия должны быть близкими и легко просчитываемыми. Из-за недостатка у детей с трудностями саморегуляции прогностического мышления лучше даже не оперировать категориями конца четверти. Лучше сказать так: «именно завтра нужно сдавать отзыв о прочитанной сказке. Тянуть дальше нельзя. Если ты хочешь посмотреть вечерний мультфильм, то садиться за отзыв нужно прямо сейчас. Иначе придется делать это практически ночью. Да и на мультфильм времени не останется.

Главная задача родителей ребенка – младшеклассника – это удержать хотя бы минимальный интерес к процессу обучения. Лучше всего пробудить у него

познавательный интерес, связать знания и умения, которые он получает, с жизнью.

Ненависть к школе, которая часто появляется в младших классах из-за постоянных одергиваний учителей и родителей – очевидно, самое страшное из того, что может случиться.

1. Родители могут проявить инициативу: любые мероприятия, которые вы организуете для класса: порадуют всех детей; поднимут ваш авторитет в глазах учительницы; доставят удовольствие вашему ребенку.

2. Попросите учительницу давать вашему ребенку как можно больше поручений, связанных с физической активностью и передвижением в пространстве (принести журнал, кого-то о чем-то предупредить и т.д.)

3. Категорически поддерживайте ребенка во всех его попытках взять любую новую «высоту». На вопрос «А как ты думаешь, у меня получится?» всегда отвечайте «Я полагаю, вполне может получиться. С моей точки зрения, для этого разумно сделать то-то и то-то».

4. Любую неудачу встречайте с оттенком юмора: «Ну это надо же! За один день получить две двойки, два кола да еще замечание в дневник! Материал для Книги рекордов Гинесса. И что же мы теперь со всем этим будем делать? Наверное, исправлять. Другого-то пути вроде как нет. С чего начнем?»

Если удалось удержать хотя бы минимальный интерес к школе во время обучения в начальных классах, то главное профилактическое мероприятие по отношению к дальнейшему обучению вы выполнили.

1. Ни в коем случае не теряйте контакт со школой. Как бы тяжело и противно не было выслушивать про «подвиги» ребенка – терпите. Только так вы можете узнать о каких-то острых моментах: конфликтах с учителями или сверстниками, неаттестации за четверть и т.д.

➤ отмените контроль «по мелочам». Советуйтесь с ребенком: «Ты уже готов сам заполнять расписание в дневнике?» и т.д. Но стратегические «высоты» должны оставаться под вашим контролем. Если ребенку задана трудоемкая работа, помогите ему, например, подобрать литературу к сочинению, составить план и т.д.

➤ 3. Постарайтесь, чтобы досуг ребенка не был пустым. У него не должно оставаться времени на то, чтобы болтаться по улице, меньше шансов пристать к дурной компании. Дети с трудностями саморегуляции склонны часто менять увлечения – принимайте это как должное.

➤ 4. Много разговаривайте с ребенком. Не выпрашивайте и не обвиняйте (даже если очень хочется). Говорите о своих чувствах, чувствах других людей, анализируйте возникающие ситуации, рассказывайте подходящие по смыслу истории. Ребенок в норме – открыт. Если постоянно не щелкать его по носу, то он останется таким до полного вхождения в подростковую жизнь. Его откровенность – ваш шанс поймать и разрешить какие-то скользкие ситуации в самом начале. А это возможно только в одном случае – если ребенок вам доверяет и знает, что вы принимаете его таким, какой он есть, и придете на помощь в любом случае.