

Образец памяток для детей и для родителей по развитию навыков решения проблем

Памятка для родителей

Помогайте своим детям учиться самостоятельно и мудро решать свои проблемы!

Многие дети с поведенческими проблемами действуют импульсивно, не думая. Поэтому для них чрезвычайно важным жизненным навыком является умение остановиться, прежде чем действовать, подумать над наилучшим путем решения проблемной ситуации, и только тогда действовать. От умения решать проблемы действительно зависит будущее вашего ребенка, поэтому очень важно помочь ему развить этот навык. И никто, лучше чем родители, не может помочь ему научиться этому!

Что нужно для этого сделать?

- Каждый раз, когда ребенок сталкивается с определенной проблемой, напомните ему 5-шаговый алгоритм действий и поддержите в том, чтобы он самостоятельно нашел и применил наилучший способ решения проблемы.
- Поощряйте ребенка, когда он применяет правило «Остановись-подумай-действуй» для решения разных проблемных ситуаций.
- Используйте каждую возможность, чтобы применять на практике этот навык решения проблем.
- Будьте образцом и моделью для ребенка в решении проблем.
- Помните, что ребенку нужно много времени и практики, чтобы усвоить новый навык и хорошо овладеть им. Не отчаивайтесь из-за неудач, будьте последовательным и любящим тренером в развитии этого навыка у вашего ребенка!

Успеха вам и вашему ребенку!

Памятка для детей

Золотое правило

ОСТАНОВИСЬ-ПОДУМАЙ-ДЕЙСТВУЙ!

1. Когда сталкиваешься с трудностью – остановись и проанализируй проблему.
2. Подумай, какими могут быть разные пути решения проблемы и каковы положительные и отрицательные стороны и последствия выбора каждого из них.
3. Выбери тот способ действий, который считаешь наилучшим.
4. Действуй.
5. Если не удастся достичь желаемого результата – не отчаивайся, а выбери запасной вариант.

Успехов!

Образец информационного буклета для родителей

Если у Вашего ребенка СДВГ

Почти все дети любят много двигаться, они непоседливы, нетерпеливы и часто невнимательны. Однако по меньшей мере у 3 % детей школьного возраста эти характеристики выражены чрезмерно и несоответственно их возрасту, а потому приводят к значительным поведенческим проблемам. Такие дети по своей природе уже с раннего возраста *гиперактивны* – они не просто много двигаются, а слишком много двигаются; *импульсивны* – действуют под нажимом своих желаний и чувств, не успевая подумать о последствиях и правилах, а также *испытывают трудности с продолжительным сосредоточением внимания* на чем-то, что для них малоинтересно: на уроке, выполняя домашние задания и т. п. У этих детей специалисты диагностируют СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности – одно из наиболее распространенных поведенческих расстройств у детей. Это расстройство исторически имеет много названий и синонимов – минимальная мозговая дисфункция, синдром психомоторной расторможенности, гиперкинетическое расстройство и др.

СДВГ обусловлен незрелостью определенных зон головного мозга, которые отвечают за функцию контроля над поведением: за способность временно «притормаживать» свои «импульсы» – то есть желания, чувства, – чтобы остановиться и подумать о возможных последствиях своих действий, согласовать их с социально принятыми правилами, желаниями и чувствами других людей, – и только тогда действовать наиболее адекватным для ситуации образом. У детей с СДВГ эта тормозная, контролирующая и организующая функция коры головного мозга не развита соответственно возрасту. Вследствие этого их поведение часто бывает проблемным, что отражается на отношениях с родителями, способности успешно учиться в школе, быть в коллективе ровесников в конце концов страдает их собственная самооценка.

Тем не менее детям с СДВГ можно помочь! Современные методы психологической помощи и медикаментозной терапии, грамотно примененные в тесном сотрудничестве с родителями и педагогами, могут существенно уменьшить поведенческие проблемы ребенка, помочь ему полноценно развиваться и реализовать себя в этом мире. Вместе с тем, если семье и ребенку не оказать надлежащую помощь, то с возрастом проблемы у ребенка, к сожалению, могут лишь нагромождаться, и его полноценная взрослая жизнь и самореализация могут оказаться под угрозой.

Первым и самым важным шагом в помощи ребенку есть своевременная диагностика СДВГ, а также образование родителей относительно причин и проявлений этого расстройства и эффективных методов помощи. Большинство поведенческих проблем ребенка обусловлено не его злой волей или неадекватным воспитанием со стороны родителей, а биологическими особенностями мозга ребенка. Только хорошо понимая особенности своего ребенка, родители могут стать его адвокатами и помогать ему одолевая поведенческие проблемы, полноценно развиваться, учиться, интегрироваться в коллектив ровесников. Своевременная диагностика СДВГ уже в раннем возрасте дает ребенку шанс успешного старта в жизни...

Итак, попробуйте оценить поведение своего ребенка по приведенной ниже анкете. Отметьте галочкой наличие у вашего ребенка основных симптомов СДВГ.

Мой ребенок часто...

– *беспрерывно движется, не может долго сидеть на одном месте, бегают или лазает тогда, когда требуется сидеть на месте;*

– *много говорит, перебивает, неуместно вмешивается в разговор других;*

– *не может вытерпеть, когда нужно чего-то ждать (например, своей очереди в игре или в магазине);*

– *имеет проблемы с удержанием внимания на задании, легко отвлекается на*

посторонние раздражители;

- «отсутствует», «витает в облаках», не слышит, когда к нему обращаются;*
- не сосредоточивается на деталях, делает неумышленные ошибки по невнимательности в классных/ домашних заданиях;*
- действует «импульсивно», не подумав о последствиях или правилах;*
- не испытывает страха, часто действует слишком рискованно;*
- своим поведением создает проблемы в семье, в саду/ школе, в отношениях с ровесниками.*

Если вы утвердительно ответили на большинство из этих вопросов, весьма вероятно, что у вашего ребенка СДВГ. Тем не менее окончательный диагноз может установить лишь команда компетентных специалистов, которые всесторонне обследуют вашего ребенка, смогут отличить СДВГ от других причин, приводящих к похожим нарушениям поведения, выявят возможное присутствие других сопутствующих проблем – и только тогда, предоставив вам полную информацию об обследовании, вместе с вами спланируют и реализуют необходимую программу помощи вашему ребенку. Такая программа составляется индивидуально для каждой семьи и ребенка и может включать следующие формы помощи:

- информация для родителей об СДВГ и обучение основным методикам управления поведением ребенка положительным образом;*
- групповые психологические тренинги для детей;*
- консультирование учителей/воспитателей учебного заведения, которое посещает ребенок, относительно методов управления поведением ребенка и содействия его успешному обучению и социальному развитию;*
- медикаментозная терапия;*
- видеотренинг общения между родителями и ребенком;*
- психотерапия для ребенка/семьи.*

С возрастным созреванием ребенка симптомы СДВГ уменьшаются, однако в большинстве случаев полностью не проходят. Это расстройство является следствием особенностей строения и биохимического функционирования нервной системы ребенка и полностью вылечить его невозможно – но общими усилиями можно научиться с ним жить, значительно смягчить его симптомы и предотвратить возможное негативное влияние на психологическое, социальное и интеллектуальное развитие ребенка. Следует помнить также, что СДВГ дает ребенку и определенные положительные черты – такие дети часто бывают более непосредственными, творческими, артистичными, они имеют большой запас энергии и часто неисчерпаемую волю к жизни. Важно раскрыть и развить эти и другие положительные качества детей – ведь именно от них, от веры вашего ребенка в себя зависит возможность его будущей полноценной самореализации.

Образец информационного буклета для учителей

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей: знать, чтобы помочь...

Каждый учитель знает этих детей – их искренность и непосредственность вызывают глубокую симпатию, но своей непоседливостью и непрерывной активностью они мешают проводить уроки, а то и срывают их. Вы знаете их возможности к обучению, но также и то, что вследствие своей рассеянности и невнимательности они часто не могут надлежащим образом усвоить учебный материал и проявить свои способности. Эти дети нетерпеливы и импульсивны, они не умеют сдерживать свои чувства, часто отвечают на ваши вопросы, еще не дослушав их до конца. Именно из-за своей импульсивности им так

тяжело придерживаться правил на уроке, и их дневник исписан вашими замечаниями. И хотя все эти дети очень разные, их объединяют три черты: *гиперактивность* (чрезмерно выраженная двигательная активность), *нарушение внимания* и чрезмерная, несоответствующая возрасту *импульсивность*. У этих детей специалисты диагностируют СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности (другое название – гиперкинетическое расстройство). По данным исследований, он диагностируется у 3–15 % детей школьного возраста и является наиболее распространенным поведенческим расстройством в этой возрастной категории.

СДВГ обусловлен незрелостью определенных зон головного мозга, отвечающих за функцию контроля над поведением: а именно за способность временно «притормаживать» свои «импульсы» – то есть желания, чувства – чтобы остановиться и подумать о возможных последствиях своих действий, согласовать их с социально принятыми правилами, желаниями и чувствами других

людей, – и только тогда действовать наиболее адекватным для ситуации образом. У детей с СДВГ эта тормозная, контролирующая и организующая функция коры головного мозга не развита соответственно возрасту. Вследствие этого их поведение часто проблемно, что отражается на отношениях с родителями, способности успешно учиться в школе, быть в коллективе ровесников, в конце концов страдает их собственная самооценка. СДВГ является одной из наиболее распространенных причин школьной дезадаптации – без надлежащей помощи большая часть этих детей может иметь серьезные трудности в усвоении учебной программы, значительные поведенческие и социальные проблемы. Соответственно, под угрозой оказываются полноценное развитие ребенка и его самореализация.

Тем не менее детям с СДВГ можно помочь! Как показали научные исследования, просвещение родителей, грамотная психологическая помощь ребенку, применение учителями в школе современных принципов обучения и воспитания детей с СДВГ, а также медикаментозная терапия (при необходимости) могут существенно уменьшить поведенческие проблемы ребенка, помочь ему полноценно развиваться и реализовать себя в этом мире.

Первый и самый важный шаг в помощи ребенку – своевременная диагностика СДВГ, и роль учителей в этом очень велика. Часто именно в школе впервые проявляются трудности ребенка с сосредоточением внимания и гиперактивностью, и учитель является первым, кто может заметить симптомы СДВГ, предоставить информацию родителям и направить их за надлежащей помощью. *Раннее выявление проблемы является предпосылкой к своевременной и эффективной помощи семье и ребенку!*

Если в вашем классе есть ученик или ученица, которые имеют проблемы со школьной успеваемостью, поведением и отношениями с учителями и ровесниками, приведенный ниже перечень возможных проявлений

СДВГ позволит вам заподозрить наличие у ребенка этого расстройства.

- *Во время урока много двигается, возится на стуле, часто встает с места.*
- *Имеет проблемы с удержанием внимания на задании; во время уроков часто невнимателен, легко отвлекается на посторонние раздражители.*
- *Не сосредоточивается на деталях, делает неумышленные ошибки по невнимательности в классных/ домашних заданиях.*
- *Во время урока часто «отсутствует», «витает в облаках», не слышит, когда к нему обращаются.*
- *Часто отвечает на вопрос учителя, не поднимая руку/не получив разрешения; много говорит, часто перебивает других.*
- *Не может вытерпеть, когда нужно чего-то ждать.*
- *Очень эмоционален, легко теряет самообладание.*
- *Действует импульсивно, не подумав о последствиях или правилах.*
- *Создает проблемы своим поведением в семье, в саду/ школе, в отношениях с*

ровесниками.

Если вы утвердительно ответили на большинство из этих вопросов, то весьма вероятно, что у вашего ученика или ученицы СДВГ. Тем не менее окончательный диагноз может установить только команда компетентных специалистов – медиков, психологов, педагогов, которые имеют дополнительную специализацию в диагностике и терапии расстройств развития у детей.

Согласно особенностям каждой семьи и ребенка разрабатывается индивидуальная программа помощи. Она содержит следующие возможные формы помощи:

– консультирование родителей по поводу воспитания и обучения ребенка, его возрастных аспектов развития;

– обучение родителей основным методикам;

– управление поведением ребенка положительным образом;

– групповые психологические тренинги для детей и подростков;

– медикаментозная терапия;

– видеотренинг общения между родителями и ребенком;

– психотерапия для ребенка/семьи.

В жизни ребенка с СДВГ очень многое зависит от учителей – их положительная роль может быть определяющей в судьбе ребенка. Кроме необходимых человеческих качеств и веры в ребенка, педагогам важно также владеть современными знаниями и методиками обучения и положительного руководства поведением детей с СДВГ. Большинство поведенческих проблем ребенка обусловлено не его злой волей или неадекватным воспитанием со стороны родителей, а биологическими особенностями мозга ребенка. Только при условии глубокого понимания этих особенностей учителя могут найти индивидуальный подход к каждому ребенку и помочь ему в преодолении поведенческих проблем, полноценном развитии, учебе, интеграции в коллектив ровесников. Достичь этого невозможно без эффективного, конструктивного сотрудничества и партнерских отношений между родителями и учителями ребенка.

Однако реализовать такие подходы, к сожалению, в современной системе образования не всегда легко. Современные знания и методики работы в этой сфере еще малодоступны и не преподаются в большинстве вузов. Не всегда способствует индивидуальному подходу и организация учебного процесса во многих школах. Необходимы реформы и внедрение инновационных технологий во многих сферах образования.