



СД ВГ

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА
ВНИМАНИЯ И
ГИПЕРАКТИВНОСТИ



К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

Брошюра переведена на русский язык организацией РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ФИНЛЯНДИИ (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry, www.svkeskus.fi), в рамках проекта «К здоровью - вместе» («Hyvinvointia yhteisvoimin»). Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Центра поддержки социальных проектов при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии - STEA.

В переводе на русский язык принимали участие волонтеры проекта Лариса Усович, Елена Ленсу, Илона Кабанен, Дарья Зайцева, координатор проекта Елена Маркова.

Редколлегия: Ольга Юнтунен, Ольга Лиукконен, Надежда Кузнецова.

Перевод на русский язык проверен Ольгой Юнтунен, коррекционный учитель (erityisopettaja) Семейного Центра Мария (Perhekeskus Maria ry).

Брошюра подготовлена Союзом СДВГ Финляндии (ADHD Liitto) и организация Barnavårsoföreningen, neuropsykiatriset asiantuntijapalvelut, которые имеют длительный опыт в работе с детьми и молодежью с СДВГ и их семьями и близкими.

Издательство: AlePrint Oy

Рисунки: Ольга Лиукконен

Дизайн и верстка: Ольга Плечева

ПОЗИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ С СДВГ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

К читателю

На благополучие ребенка и развитие его самооценки влияет поддержка, оказываемая родителями и близкими в повседневной жизни. Маленькие ежедневные победы заставляют ребенка верить в свои способности и повышают мотивацию к обучению, что ведет к новым успехам и развитию нормализации самооценки. Когда вы цените ребенка таким, какой он есть, и не скрываете этого, ребенок учится ценить себя сам.

Направляя и воспитывая, возможно повлиять на рост и развитие ребенка. Воспитание – это не всегда только радость. Чаще всего процесс воспитания требует времени, настойчивости, терпения и проверки своих методов

воспитания. В процессе воспитания ребенок воспитывает нас не меньше, чем мы его.

Некоторые особенные черты поведения и способности к обучению могут усложнять процесс воспитания. С другой стороны, некорректные способы воспитания препятствуют успешному обучению. Проблемы поведения и обучения и их причины могут быть очень разными.

Такие факторы, как недостаток сна, мотивация, навыки выражения эмоций, общие умения и навыки влияют на каждого из нас. От них зависит, насколько мы можем, например, определять цель, контролировать и сосредотачиваться на конкретной деятельности. Также на уровень активности влияет темперамент: кто-то более энергичен и активен, а кто-то работает неторопливо.

Это руководство разработано Союзом СДВГ Финляндии в сотрудничестве с организацией Barnavårdsföreningen / Neuropsykiatriset asiantuntijapalvelut.

Обе организации уже много лет работают для улучшения качества жизни детей и подростков с СДВГ и их семей. В рамках этого сотрудничества также проводится различное обучение. Данная брошюра – первая совместная публикация. Надеемся, что ее содержание будет полезным и даст ответы на многие вопросы.

Хельсинки 14.6.2011
Вирпи Дуфва, Пиа Сунделл



Возраст ребенка очень сильно влияет на умение сосредоточиться и управлять своими делами. Для маленьких детей естественно делать что-то короткими этапами, в это время ребенку необходимо присутствие и чуткое руководство взрослого. Ближе к школе точность ребенка и умение следить за выполнением своих задач развиваются стремительно, при этом развитие все же очень индивидуально.

У некоторых детей могут наблюдаться определенные качества, расстройства или нарушения, затрудняющие возможность сосредоточиться и/или обучаться новым делам. Расстройство активности и внимания, СДВГ, является наиболее частым нейropsychологическим нарушением у детей и молодежи подростков. Среди симптомов: нарушение внимания, импульсивность и/или гиперактивность. Часто сюда же входят различные «родственные» расстройства, такие как трудности с интерпретацией чувств, нарушения моторики, проблемы развития речи и языка, сложности с эмоциональной сферой и социальными отношениями. Все эти факторы могут доставлять немало трудностей проблем ребенку и его семье.

На самочувствие ребенка и его развитие можно повлиять правильным взаимодействием и подходящими методами воспитания. Эта брошюра предназначена для родителей и родственников детей-дошкольников со сложностями в

поведении и обучении, которые хотят получить практические советы по воспитанию и решению повседневных проблем. Информация может быть полезна всем, кому интересны идеи позитивной поддержки детей. Частично данные советы можно использовать и в работе с подростками, например, тогда, когда нейropsychические особенности выполнения действий представляют собой большие сложности в повседневной жизни.

Настоящее руководство носит практический характер и ориентировано на конкретные решения. Здесь вы найдете идеи и примеры решения таких проблем, как, к примеру, можно облегчить процессы одевания и приема пищи или как успокоить ребенка во время спора. В руководстве есть идеи для родителей по увеличению родительских ресурсов. Важно помнить, что каждый ребенок и каждая семья разные, поэтому рецепты решения в каждом случае индивидуальны.

13.4.2011

Сильве Серениус – Сирве психолог, Ану Киппола – Пяяккенен реабилитолог.

1

ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Эффективное взаимодействие, коммуникация и получение обратной связи очень важны для человеческих отношений. В вопросе регулирования поведения взаимодействие между ребенком и взрослым имеет первостепенное значение. Чем более тесное и четкое взаимодействие налажено, тем лучше будет поведение как дома, так и в детском саду и школе. В повседневных ситуациях взаимодействие чаще происходит в форме инструкций и реагировании на них, а также в виде выражения своего мнения.

Чем больше у ребенка трудностей с самодисциплиной и управлением своим поведением, а также пониманием инструкций, тем больше он зависит от контроля окружающей среды.

Обратите внимание на следующее:

- » Сначала убедитесь, что ребенок понял ваше обращение. Подойдите к ребенку, настройте зрительный контакт, при необходимости остановитесь, назовите его по имени и дотроньтесь до него. Если вы пытаетесь что-то сказать, находясь в другой комнате, вы не можете быть уверены, что сообщение услышано. Таким образом, вы только потратите свою энергию и нервы, повторяя много раз одно и то же.
- » Сосредоточьтесь, чтобы выслушать и услышать, что ребенок пытается до вас донести.
- » Давайте прямые и понятные указания, используя фразы, которые понятны ребенку. Например, выражения «сиди спокойно» или «веди себя по-человечески» слишком обобщенные и неточные. Лучше их заменить на: «сядь на стул» или «ноги под стол».
- » Сообщение должно быть ясным, тогда оно более весомо. Для подкрепления используйте язык тела: выражение лица, тон голоса, движения. Например, положительная обратная связь дается с теплом и восторгом, а не со сведенной челюстью и неохотно.
- » Будьте сами примером и покажите, какое поведение вы ожидаете. Например, когда вы не хотите, чтобы кто-то кричал, скажите об этом спокойным голосом. «Говори тише, пожалуйста» гораздо более эффективно, чем «Не кричи!» Иногда достаточно показать жестом, чтобы ребенок вел себя спокойнее.



2 Будни

Заботясь о повседневных делах, родитель показывает ребенку последовательность действий. Здоровье любого ребенка, в первую очередь, это достаточное количество сна, регулярное и правильное питание, физическая активность и прогулки, а также эмоциональное присутствие взрослого, положительное внимание.

Повседневные действия, такие, как принятие пищи, одевание, укладывание на ночь часто являются причиной ссор в семье. Когда ребенок учится и умеет управлять своими повседневными делами, получая за это позитивный отзыв, он тем самым подкрепляет свой опыт самостоятельной развивающейся личности. Это создает основу для положительной самооценки и навыков самостоятельной жизни в будущем. Поэтому важно формулировать инструкции так, чтобы у ребенка получалось их выполнять.

Вместе с ребенком нужно заранее договориться о правилах и о том, как выполняются задания. В отличие от ребенка, взрослый может предугадывать ситуацию и регулировать свое поведение. Например, когда известно, что ребенок трудно просыпается утром, нужно оставить больше времени для утренних процедур. Рутинность, последовательность, регулярность и руководство взрослого очень важны для ребенка. Следует при этом уважать индивидуальные потребности и выбор ребенка всегда, когда это возможно. Это не означает, что ребенку позволяют все, власть должна быть у взрослого.

Следует помнить:

- последовательность
- рутинность и регулярность
- правила и договоренности
- поддержка и помощь взрослого
- предугадывание и подготовка
- поощрение и позитивная оценка
- юмор, юмор в любой ситуации



Принятие пищи

Совместная семейная трапеза лучше всего укрепляет чувство принадлежности к семье. Часто ребенок с удовольствием участвует в приготовлении еды, если взрослый это поощряет. Процесс принятия пищи дает возможность потренировать свои социальные навыки, такие как: обмен новостями, ожидание своей очереди, умение просить и благодарить. Родитель дает ребенку хороший пример того, как себя вести за столом.

Чтобы всем участникам трапезы было комфортно, важно соблюдать общие правила:

- Готовьте еду вместе с ребенком.
- Расскажите ребенку, как вам важна его помощь.
- Дайте ребенку работу, подходящую его возрасту и умениям, например, ребенок может накрыть на стол или нарезать огурец.

Какие правила поведения за столом в вашей семье? Расскажите об этом ребенку и соблюдайте их сами.

- Договоритесь с ребенком о мытье рук перед едой, о том, что всю еду нужно хотя бы попробовать, что чтение комиксов за завтраком запрещено и т.д.
- Подумайте, одинаковы ли правила поведения за столом для всех членов семьи или у ребенка с особенными потребностями есть свои правила, которые одобрены братьями и сестрами. Однако, не забывайте о равноправии между детьми, когда о чем-либо договариваетесь.



Разрешено ли выходить из-за стола во время еды? Если да, то куда и надолго ли?

- У некоторых детей очень сильная потребность в постоянном движении, им сложно находиться на одном месте. В этом случае требование, чтобы ребенок сидел за столом, пока все не поели, является чрезмерным.
- Придумайте ребенку какое-нибудь занятие, выполняя которое, он может выйти из-за стола. Попросите его принести молоко из холодильника, хлеб(а) из кухни или положить всем десерт.
- Усидчивость за столом можно облегчить с помощью активной подушки или подложки под стул для предотвращения



скольжения.

- Подумайте, нужно ли вмешиваться, если все едят и за столом приятная атмосфера. В этом случае не стоит обращать внимания на то, как именно сидит ребенок, или на то, что он ерзает на стуле.

Выберите подходящее время для еды.

- Предупредите голод. Голод и низкий уровня сахара в крови могут вызывать беспокойство и раздражение.
 - Позаботьтесь о здоровом питании и ритме приема пищи.
 - Не предлагайте дополнительных перекусов перед едой.
- Установите правило принятия пищи только за столом и в обозначенное время.
- Перед едой убедитесь в том, что ребенок действительно голоден.
 - Кормите ребенка до или после детских телевизионных передач.
 - Сократите количество раздражителей.
 - Во время еды телевизор и радио должны быть выключены.
 - Уберите со стола все предметы, которые могут отвлекать ребенка.
 - Подумайте о том, где сидит ребенок: должно ли у него быть свое место, откуда он легко видит всю комнату и может наблюдать за людьми.

Сделайте время совместной трапезы приятным и важным моментом для всей семьи.

- Будьте примером того, как нужно себя вести за столом.
- Личный пример помогает ребенку сосредоточиться на еде и обучает его социальным навыкам согласно ситуации. Например, ожидание своей очереди, умение попросить, подать и поблагодарить.
- Относитесь нейтрально к процессу еды и поведению ребенка. Важно, чтобы кормление не превратилось в борьбу за власть.
- Поощряйте желательное поведение: «Замечательно, что ты принес мне хлеб!»
- Помните, что ребенку с особенными потребностями нужно больше времени, чем другим, чтобы научиться правилам хорошего поведения за столом.

Обратите внимание на то, что ребенок может по-другому реагировать на вкусы и запахи.

- Некоторые дети избегают сильно пахнущих продуктов питания или еды с большим количеством специй. Ребенок может быть очень восприимчив к температуре предлагаемой пищи. Некоторые дети ищут в еде очень сильные эмоциональные впечатления.

- Если ребенок не хочет переходить на более твердую пищу, постепенно увеличивайте количество твердых продуктов, например, добавляя печенье в йогурт или мороженое.
- До того, как предложить более твердую пищу, дайте ребенку попить из трубочки какой-нибудь густой напиток или съесть что-нибудь перетертое или измельченное. Подобная стимуляция глубинных ощущений перед едой поможет съесть и другую пищу.
- Обратите внимание на предпочтения ребенка. Многие дети хотят, чтобы разная еда была положена отдельно друг от друга. Огурец и перец, нарезанные кусочками вкуснее, чем в салате. Сырые овощи для детей могут быть вкуснее, чем приготовленные и т.п.
- Важно предлагать ребенку разнообразную пищу и постепенно добавлять новые вкусы. Вкусовые предпочтения меняются по мере знакомства с новой едой и привыкания к ней.
- Если ребенку нравится еда яркого цвета или выраженного вкуса, можно расширить меню, добавив любимого соуса, например, кетчупа в ту еду, от которой обычно ребенок отказывается.

Меню для всей семьи, в первую очередь, создают родители.

Большой выбор еды в настоящее время может привести к большой разборчивости. Важно не начинать «торговаться» с ребенком по поводу того, что «это ем - это не ем». Таким образом, взрослому будет проще и ребенок научится есть разную пищу.

- Если ребенок отказывается есть то, что ест вся семья, его не нужно заставлять. Предложите все-таки попробовать один маленький кусочек, положив его на тарелку. Так будет проще ее опустошить. Можно подбодрить ребенка, сказав, какой он молодец, что отважился попробовать неприятную для него еду. Любимую еду предлагайте периодически, ее можно использовать как награду, когда ребенок попробовал новую пищу, или тогда, когда он хорошо себя вел.
- Если ребенок пытается диктовать взрослому, чем питаться, не стоит идти у него на поводу. Избегайте большого разнообразия выбора в повседневных блюдах: «Ты будешь клубничный йогурт, хлопья, пудинг или пирог?» Скажите ребенку спокойно без перечисления большого количества еды: «У нас сегодня на полдник йогурт и хлеб» или дайте выбрать из двух вариантов: «Тебе на хлеб положить ветчину или сыр?»
- Если ребенок не соглашается есть обычную пищу и предпочитает только любимую еду или сладости, дайте ему ясно понять, что сегодня на обед. Если ребенок все равно не ест, то предложите ему еду в следующий прием пищи. Не поддерживайте попытки ребенка принимать решения по поводу питания, давая ему желаемые сладости.
- В семье можно договориться, что один раз в день или один раз в неделю ребенок может решить, что в меню. Этого договора нужно придерживаться.

- По отношению к подросткам важно обратить внимание на то, чтобы еда была здоровая и приемы пищи были регулярны. Некоторым подросткам может понадобиться перекус вне дома и умение приготовить себе еду. Некоторые подростки могут злоупотреблять газированными и энергетическими напитками. За этим тоже нужно следить.



Одевание

Многие дошкольники еще не умеют завязывать шнурки, застегивать молнии и т.д. Чтобы одевание проходило легко, требуется, кроме всего прочего, распланировать процесс, освоиться в собственном теле, освоиться в пространстве, что требует координации работы глаз и рук.

Оцените готовность и навыки ребенка по отношению к процессу одевания. Соотнесите свои требования и помощь с навыками ребенка и конкретной ситуацией. Например, если ребенок устал или нервничает, можно помочь ему больше, чем обычно, и сказать ему об этом:

«Видно, ты очень устал, давай в этот раз я помогу тебе».

Если ребенку сложно запомнить, что в каком порядке надевать:

- Используйте картинки (фотографии, вырезки из газет, рисунки и т.п.), чтобы показать ребенку, что и в каком порядке одевается.
 - Положите с вечера одежду в нужном порядке, чтобы упростить и ускорить процесс одевания.
- Если ребенку трудно понять, где правильная сторона одежды:
- Пометьте заднюю сторону предметов одежды или используйте как знак бирку, которая имеется на одежде.
 - Обучите ребенка технике одевания: кофту можно взять в руки так, чтобы можно было легко надеть ее правильной стороной и т.д.
 - Используйте одежду, которую ребенку легко надевать (обувь на липучке, свободные носки, замки-молнии).

Если ребенок одевается очень медленно:

- Организуйте ребенку свое отдельное закрытое место для одевания и выделите достаточно времени на одевание.
- Определите четкое время на одевание. Знаком начала времени и его окончания может послужить будильник.
- Во время одевания поиграйте «кто быстрее оденется» и измеряйте свои результаты секундомером, потом записывайте.
- Когда ребенок старается достигнуть хороших результатов, наградите его похвалой, наклейкой или чем-то другим приятным. «Невероятно! Ты уже надел кофту!»
- Помните, что поспешность и поторапливание ребенка часто усложняют ситуацию. Берегите свои нервы. Иногда легче просто помочь ребенку!

Выбирайте наиболее подходящие для ребенка ткани и виды одежды.

Ребенок бывает очень требователен к одежде. Это происходит в случае повышенной чувствительности. Обычно шерстяная одежда, давящие рукава и вырез на шее, а также высокие воротники доставляют особый дискомфорт.

Все же предпочтения индивидуальны. Некоторые дети носят прилегающее к коже нижнее белье и просят одежду, закрывающую руки и ноги даже в теплую погоду. Другие дети хотят как можно меньше одежды.

- По возможности учитывайте пожелания ребенка в выборе одежды.
- Если вы заметили, что какая-то одежда очень подошла ребенку, купите еще несколько таких же вещей.
- По необходимости пересматривайте и меняйте одежду ребенка, отрезайте мешающие бирки. Швы на нижнем белье не мешают, если вывернуть его наизнанку.
- Разрешите ребенку плавать в природных водоемах в плавательных тапочках или в носках.

Гигиена

Сделайте посещение ванной комнаты постоянно повторяющимся привычным занятием.

- Договоритесь о времени, когда ребенок идет в душ/ванну и сколько он будет там находиться.
 - Используйте таймер, чтобы следить за временем.
 - Последовательность действий должна быть всегда одинаковой. Таким образом, ребенку проще запомнить все этапы посеще-

ния ванной комнаты.

- Давайте ребенку по одному поручению: «Чисти зубы. – Мой лицо. – Проверь, чисто ли. – Вытирай лицо полотенцем».
- Подростку могут понадобиться конкретные указания по поводу соблюдения гигиены. Частоту принятия душа можно, например, отметить в календаре, блокноте, в телефонном ежедневнике. Хорошо использовать таймер и картинки для облегчения понимания и выполнения процедуры.

Сделайте гигиенические процедуры забавными.

- Чистку зубов мотивирует забавная зубная щетка или зеркальце, следящее за зубными троллями.
- Придумайте стихотворение или песенку, которые подходят подходящие для чистки зубов. Таким образом, вы отвлекете внимание ребенка.
- Выбирайте вместе с ребенком мыло с приятным запахом, шампунь, зубную щетку.

Учитывайте гиперчувствительность ребенка.

Иногда ребенок очень негативно относится к мытью и гигиеническим процедурам. Причиной может быть сенсорная гиперчувствительность.

- если это возможно, разрешите ребенку выполнять эти действия самостоятельно. Прикосновение к самому себе раздражает меньше, чем прикосновения другого. В этом случае от прикосновений не нужно «защищаться».
- Делайте уверенные, но аккуратные движения. Избегайте легких прикосновений, которые могут заставлять ребенка напрягаться.
- При подстригании ногтей или волос отвлеките внимание ребенка с помощью чтения или стихотворения. Можно попробовать включить музыку в наушниках или показать мультфильм.
- Перед расчесыванием или стрижкой волос помассируйте кожу головы ребенка.

Посещение туалета

Поход в туалет должен быть регулярным.

Иногда ребенок забывает сходить в туалет, оставляя это на последний момент, когда ситуация уже становится критической. Бывает, что ребенок забывает смыть за собой и/или помыть руки.

- Посещение туалета должно входить в распорядок дня. Это можно делать каждый раз перед выходом на улицу, после прихода с улицы, перед едой или перед дневным сном.
- Привлеките ребенка к посещению туалета с помощью



забавных гигиенических средств поддержки чистоты. Освежитель унитаза, который окрашивает воду в яркий цвет, подтолкнет мальчиков «попасть в цель» и сходить в туалет.

- Привлечь ребенка к мытью рук можно при помощи красочной бутылочки с дозатором или необычным кусочком мыла.

Если посещение туалета не удается:

- Прикрепите на стену туалета картинки в определенной последовательности.
- Нарисуйте или приклейте следы на пол в то место, куда нужно мальчику встать.
- Если мальчик не может стоять достаточно долго, попросите его медленно посчитать, например, до пяти.
- Если мальчик писает недостаточно аккуратно, попросите его в гостях писать сидя. Однако, помните, что писать стоя – важный для мальчика мужской ритуал, поэтому заставлять писать сидя не нужно.
- Объясните, сколько туалетной бумаги нужно отрывать, чтобы хорошо вытереться, но не забыть трубы.
- Убедитесь, что ребенок легко достает до крана, раковины и полотенца.
- Покажите ребенку личное красивое полотенце, вместе отметив его какой-нибудь отметкой (картинкой, наклейкой).
- Поощряйте ребенка при удачном посещении туалета.

Смена деятельности

Проблема смены деятельности часто создает трудности в семье. Ребенку может быть сложно закончить игру и пойти одеваться или есть. Ребенок может «застрять» на одном деле, из-за чего переход к другой ситуации проблематичен.

Облегчить вопрос смены деятельности можно таким образом. Определяйте будущую ситуацию четко, чтобы ребенку было легче ее предвидеть и наблюдать за тем, что происходит, что от него требуется и как долго какое-либо действие длится. Если у ребенка трудности со сменой деятельности, родителю стоит распланировать расписание так, чтобы в запасе было время на подготовку к ситуации. Взрослому нужно сохранять спокойствие, потому что нервозность совершенно не поможет в данной ситуации.

Режим дня и повторяющиеся рутинные дела облегчают смену деятельности.

- Если у ребенка есть режим и он знает, что, например, прогулка каждый день происходит в одно и то же время, тогда он меньше противится тому, что нужно уходить с детской площадки, например, и перемещение происходит проще.
- Создайте максимально комфортную обстановку, когда нуж-

но откуда-то уходить.

Используйте картинки, чтобы объяснить ребенку, что нужно делать в течение дня.

- Сделайте для ребенка расписание дня, используя картинки, рисунки, по которым понятно, что будет происходить. Утром просмотрите план на день вместе с ребенком, в течение дня к плану можно возвращаться. В случае со школьником или подростком можно использовать список дел.
- Проясните ребенку, что, где, с кем, как долго и как мы будем действовать, и что потом произойдет. В помощь можно использовать картинки, часы, ящики с инструкциями, разъяснения. Например, можно установить часы на 40 минут и сказать ребенку, что он может играть до тех пор, пока будильник не прозвонит. После этого нужно будет идти обедать.
- Окружение ребенка помогает ему осознать свои занятия. Когда все вещи на своих местах, ребенку легче следить за делами.
- Дела должны быть распределены так, чтобы ожидание и стояние в очереди в течение дня были сведены к минимуму.

Подготовка к прогулке

- Посмотрите вместе с ребенком, какая на улице погода. Поговорите, какая одежда сегодня нужна.
- Организуйте для уличных вещей и одежды подходящие места, чтобы их было легко найти.
- Положите с вечера одежду в нужное место в том порядке, в котором ее нужно надевать.
- Выбирайте для одевания спокойное и без отвлекающих факторов место. Если в прихожей много различных вещей, отвлекающих внимание, можно одеться в другом месте.
- Если детей много, пусть они выходят на улицу по несколько человек. Так не будет скопления людей и суматохи при одевании.
- Сфотографируйте ребенка перед походом в сад, чтобы ребенок посмотрел и проверил, надел ли он все, что нужно. Проверить наличие всей одежды можно с помощью большого зеркала в прихожей.
- Перечитайте также главу Одевание.



Тренируйтесь одеваться.

Тренируйтесь для поспешных утренних сборов. Этим нужно заниматься заранее в спокойное время.

- Потренируйтесь собираться на улицу в выходной день, когда не нужно спешить.
- В сложных ситуациях постарайтесь сохранять чувство юмора, которое обычно спасает.
- Замените слова, описывающие проблему, на умения, которые нужно освоить. Так, «сложность одевания» заменим на «тренируемся вместе быстро одеваться».
- Помните, что можно помогать! Если ребенок устал или ситуация требует дополнительных усилий, можно больше обычного сделать что-то за ребенка.
- Всегда хвалите за успех!

Отдых и сон

Достаточный отдых и сон очень важны для здоровья каждого человека. Слишком короткий сон ночью и различные нарушения сна являются причиной усталости днем, когда ребенок выглядит слишком активным, импульсивным и не может сосредоточиться. С другой стороны, нарушение внимания и другие неврологические нарушения развития могут влиять на способность засыпания и продолжительность сна.

Потребность в сне индивидуальна. Сна достаточно тогда, когда он обеспечивает оптимальную работоспособность на протяжении следующего дня. Поскольку достаточный отдых и количество сна является необходимым для всех, проблемы сна нужно решать всей семьей.

Примите во внимание индивидуальный суточный ритм ребенка

Некоторые дети по своей природе «жаворонки», а некоторые «совы». Некоторым детям требуется гораздо более продолжительный сон, а кому-то хватает меньшего количества. По возможности принимайте во внимание потребности каждого ребенка в своевременном отдыхе, в том числе в дневное время, если это необходимо.

Дневной отдых нужен и многим детям более старшего возраста, даже если им бывает сложно успокоиться. Дневной отдых не обязательно подразумевает сон. Расслабление в положении лёжа на спине, к примеру, в сопровождении спокойной музыки, восстанавливает силы и дает возможность отдохнуть в течение дня.

Заранее подготавливайте ребенка ко сну.

Чёткий режим дня и ежевечерний ритуал укладывания помогают скорее успокоиться и уснуть. Важно, чтобы вечером ребёнок достаточно задолго до отхода ко сну успокоился. Способы успокоиться для каждого ребенка индивидуальны, и на практике можно найти наиболее подходящие для каждой семьи варианты.

- Занимайтесь вечером привычными рутинными делами. В одно и то же время повторяющиеся ужин, умывание перед сном и вечерняя сказка обеспечат чувство безопасности.
- Убедитесь, что в течение дня у ребенка была возможность в достаточной мере выплеснуть энергию во время игр и прогулок. Процесс укладывания облегчится, если ребенок к вечеру уже действительно устал.
- Избегайте пугающих сказок, телепередач, компьютерных игр или шумных игр незадолго до укладывания.
- Создайте у ребенка приятные ассоциации с засыпанием. Можно также объяснить, почему спать – это хорошо. Расскажите, например, что во сне дети растут, мозг отдыхает и ребёнок сможет снова узнавать новое и учиться.
- Не оставляйте разбор проблем на время перед сном, лучше выбрать для разговора время пораньше, например, во время ужина или совместного общения. Перед сном можно вместе с ребенком вспомнить, например, приятные и весёлые события дня.
- Не позволяйте ребёнку решать, хочет он идти спать или нет. Вам как родителю надлежит заботиться о достаточном по времени сна для ребёнка, а также времени для укладывания.
- Не затягивайте с моментом отхода ко сну. Договоритесь с ребёнком, что в кровати после прочтения вечерней сказки больше не читаем и не играем. Можно только один раз сходить в туалет или попить воды после того, как легли в кровать. О делах можно поговорить на следующий день.
- Некоторые дети нуждаются в выплеске накопившегося за день напряжения и энергии. Это проявляется в виде беспокойного поведения в кровати. Если удастся найти удобную позу для засыпания, это поможет предотвратить «возню» в постели.

Как облегчить укладывание?

Успокаивающие действия:

- Помассируйте ребёнка спокойными и мягкими, но достаточно интенсивными движениями.
- Заверните ребенка плотно в одеяло.
- Некоторых детей успокаивает, когда им поверх одеяла положить довольно тяжелый плед, который создаёт чувство глубокого успокоения.
- Укачивайте ребёнка равномерными движениями, завернув его в одеяло, или просто на руках. Если ребёнок вздрагивает

на этапе засыпания, обложите кровать подушками, сделав небольшое «гнездо».

- Любимая игрушка или другая приятная для ребенка вещь, которую он может взять в кровать, может дать ему чувство безопасности и успокоить перед ночным сном.

Воображение и музыка

- Включите негромко спокойную музыку. Использование воображения для расслабления помогает некоторым детям. Попросите ребёнка сделать вдох так глубоко, чтобы живот надулся, «как воздушный шарик», и после этого спокойно «сдуть» шарик. Попросите, чтобы ребёнок представил себя лёгким облаком, которое плывёт в летнем небе.
- Перечислите все конечности ребёнка одну за другой и представьте их совершенно расслабленными. Можно использовать в помощь образы, например, ленивой кошки, тюленя, тряпичной куклы или другие образы, которые вызывают у ребёнка симпатию.

Обеспечить спокойный сон

- Убедитесь, что постельное бельё и пижама удобные, воздух в спальне свежий, температура воздуха достаточно прохладная, а посторонние звуки и свет не мешают сну. Если ребёнок боится темноты или страшных снов
- Оставьте в спальне приглушенный ночной свет.
- Постарайтесь убедить ребёнка в том, что он в полной безопасности. Можете вместе проверить, что под кроватью или в кладовке нет монстров, или можете приручить чудовищ и сделать из них послушных персонажей, которые охраняют ночной сон ребёнка.
- Если у ребёнка еще нет любимой ночной игрушки, приобретите её, чтобы защитить детский сон.

Пробуждение

Каждый из нас просыпается по-своему. Если ребёнок «сова», ему может понадобиться больше обычного времени на пробуждение и для того, чтобы начать новый день.

- Подумайте, какой способ просыпаться для ребёнка наиболее приятен. Нравится ли ему больше просыпаться, когда вы его поглаживаете или под звуки будильника? Когда лучше включать свет в спальне?
- Обещание заняться чем-то увлекательным, например, просмотром мультиков после утренних процедур, может мотивировать ребёнка встать и быстро выполнить их.

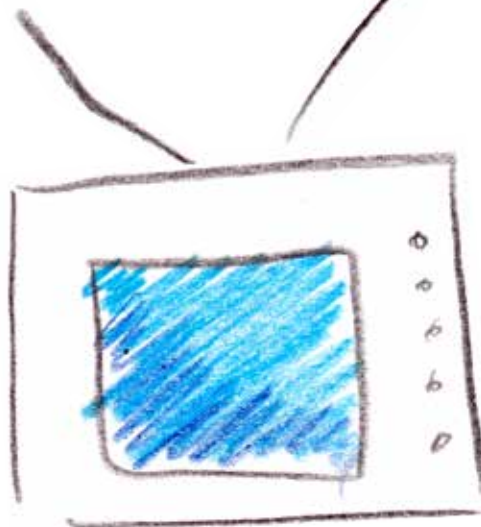
Участие в домашних делах

Ребенка необходимо поддерживать в желании участвовать в делах по дому, которые он может выполнять согласно возрасту и своему развитию. Например, он может вытереть пыль, собрать игрушки или навести порядок в своей комнате, выбросить мусор, убрать чистую посуду из посудомойки, нарезать огурец. Во время этих занятий ребенок ощущает, что его помощь важна. Это закрепляет опыт причастности.

Часто взрослому удобно заниматься домашними делами, когда ребенок находится рядом и чем-то занят. Маленький ребенок часто с удовольствием участвует в домашних делах, когда чувствует, что взрослым считается, что вместе сделанные дела имеют важное значение.

Ребенок постарше может сопротивляться и не хотеть заниматься домашними делами. Несмотря на это, важно дать понять ребенку или подростку, что не все занятия приятны. Когда ребенку с раннего детства объясняют, что в жизни есть обязательства, которые нужно выполнять, хотя это и не всегда приятно, он учится нести ответственность за происходящее в обществе.

Детям и подросткам необходимо, чтобы взрослый направлял и поддерживал их в сложных и продолжительных делах, которые требуется довести до конца. Для маленького ребенка или ребенка с трудностями концентрации внимания и проблемами с самоуправлением таким сложным многоэтапным делом может быть, например, наполнить лейку водой, принести ее к клумбе и полить цветы. Ребенок постарше может сделать на ужин салат для всех. Во время выполнения этого задания ребенок должен помыть овощи, нарезать их и положить в миску для подачи на стол.



3 Спорт, игры и свободное время

Спорт и прогулки

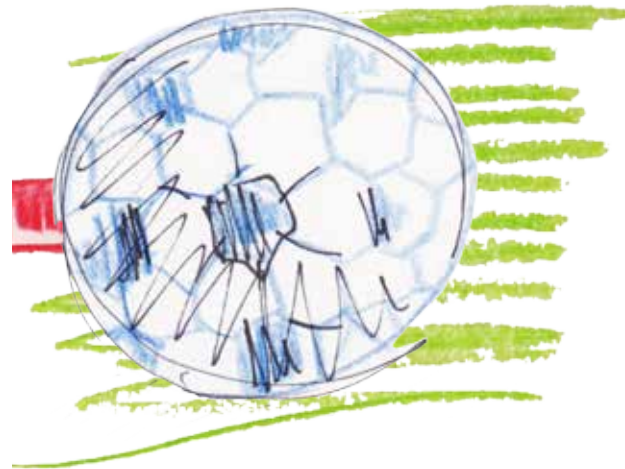
Двигательная активность очень важна для роста и развития ребенка, для его здоровья и хорошего самочувствия. Через физические упражнения улучшаются ощущение своего тела, равновесие, координация движений, совместная работа глаз и рук, ощущение пространства.

Спорт и прогулки помогают ребенку направлять энергию в мирное русло. Когда ребенок освобождается от энергии через движение, ему легче сосредоточиться во время спокойных игр и занятий. Через спорт ребенок укрепляет свою самооценку, развивает социальные навыки и самовыражается.

У детей есть внутренняя потребность в движении. Взрослый должен заботиться о том, чтобы у ребенка была возможность двигаться достаточно и разнообразно.

Когда взрослый разрешает и поддерживает получаемый ребенком опыт и повышает мотивацию заниматься спортом, это способствует формированию привычки к подвижному образу жизни. Организуйте для ребенка время, пространство и возможность для разнообразных спортивных занятий.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок, по меньшей мере, два часа проводил в активном движении. Прогулки должны быть частью ежедневного расписания.
- Убедитесь, что ребенок одет по погоде так, чтобы он мог свободно прыгать по лужам или валяться в снегу.
- Договоритесь с ребенком о безопасных правилах игры, что можно и что нельзя делать. Хвалите ребенка, когда он выполняет договоренность.
- Восхищайтесь спортивными умениями и игрой ребенка: «Ты очень быстро бегаешь!», «Как у тебя получается так хорошо лазать?», «Ты построил такую замечательную башню!»
- Гуляйте и занимайтесь спортом вместе. Совместные походы в магазин или ближайший лес обеспечат ребенку возможность движения и приятного совместного времяпровождения со взрослым.



- Поощряйте разнообразную подвижную деятельность. Хорошие виды спорта, например, ходьба, бег, лазание, игры с мячом, качание на качелях, строительства домиков, езда на велосипеде, игры в саду, походы в лес, катание на лыжах, коньках, плавание.
- Ребенку может понадобиться больше, чем другим времени и поддержки, чтобы научиться каким-нибудь движениям. Не сравнивайте умения своего ребенка с тем, что делают другие дети, поддерживайте то, что делает и пытается делать ваш ребенок. При необходимости покажите ему пример и поддержите за руку.
- Принимайте во внимание уровень физического развития ребенка и индивидуальные особенности. Некоторым детям необходимо многократное повторение и поддержка взрослого во время освоения нового вида спорта. Другие дети могут с легкостью нарушать границы дозволенного, и им необходимо больше участия взрослого, чтобы обеспечивать безопасность. Мы часто считаем некоторые вещи слишком опасными, ограничивая тем самым ребенка в возможности освоения новых навыков движения. Что, если бы, вместо запретов и беспокойства, мы обеспечили бы безопасность ребенка?

Если ребенок убегает:

- Убедитесь, что маленький ребенок под присмотром взрослого.
- Если ребенок гуляет один, убедитесь в том, что территория безопасна и при необходимости вы можете легко проверить, где ребенок.
- Договоритесь с ребенком, где проходят границы прогулки: можно ли, например, идти одному в ближайший лес или на соседский двор. Пройдите вдоль этой границы вместе с ребенком.
- На случай, если ребенок потеряется, наклейте на его верхнюю одежду наклейку с именем, адресом и телефоном родителя.
- Наградите ребенка за то, что он не нарушил границы.
- Если ребенок убегает, чтобы спокойно уединиться, договоритесь с ним о месте, куда вы разрешаете ходить, где его никто не видит. Когда вы увидите там ребенка, вы поймете, что он хочет побыть один со своими мыслями.

Игра

Разнообразная игра развивает понимание своих чувств, моторику, способность к самовыражению, умение планировать, концентрацию внимания, навыки решения проблем и социальные навыки. Через игру ребенок укрепляет свою идентичность и практикуется в принятии и следовании общественным нормам и правилам. Играя, ребенок анализирует свой опыт и чувства. Темы игр часто выбираются согласно возрасту ребенка или в зависимости от того, что именно для него сейчас имеет значение. Игра и доверие приносят ребенку радость и во многом способствуют его психическому здоровью. Важно также, чтобы день ребенка не был перегружен запланированными делами или походами куда-нибудь, потому что неторопливость, состояние безделья и скуки пробуждают воображение и творчество.

Ребенок, у которого есть проблемы с концентрацией внимания и управлением своими действиями, может начать игру, но ему бывает сложно остановиться и выйти из игры. Распланированная игра может не сложиться и быстро превратиться в бессмысленный погром. Также ребенку бывает трудно ждать в игре своей очереди, принимать чужие идеи и переживать огорчения. При этом у ребенка может быть замечательное настроение, и его могут посещать творческие идеи, которым важно предоставить свободу.

Разрешение и ограничение активных игр

Пол ребенка, а также его индивидуальные черты отчасти влияют на то, какие игры его привлекают. Девочки обычно предпочитают игры в дочки-матери, уход за кем-то, где строятся отношения между людьми. Мальчикам интересны всякого рода подвижные

игры, движение, проверка своих сил и возня. Если девочки примеряют на себя роль принцессы или мамы, то мальчики хотят быть победителями, силачами и супергероями. Игры мальчиков часто более активны, чем игры девочек. Но, конечно, игры могут меняться и зависят от ребенка.

Есть дети, которые хотят играть в более подвижные, активные и эмоциональные игры. Взрослые должны обеспечить им такую возможность. Когда физическую активность ребенок реализует в игре, тогда проще научиться управлять собой, например, сидя за обеденным столом или выполняя школьные задания.

- Ежедневно организуйте своему ребёнку время и безопасное пространство для активных игр, но, когда время игры вышло, требуйте успокоиться и нормально себя вести. Например, за обеденным столом или при выполнении школьного задания нельзя баловаться. Сделайте правила поведения понятными для ребёнка и расскажите, когда можно баловаться, а когда нужно вести себя более сдержанно.
- Во время игры ребёнку может быть трудно контролировать своё тело, размах и силу движения. По этой причине взрослый должен позаботиться о безопасности, чтобы в игре не случилось опасных столкновений.
- Предложите ребёнку такие игры, в которых он сможет получить разный опыт по регулированию своих движений и их силы. Например, он может шагать большими, тяжелыми медвежьими шагами, а потом маленькими и легкими, как мышка.
- Если ребёнок хочет прыгать, проведите соревнование с помощью подушек и ковров. Батуты или мячи для прыжков часто очень нравятся детям.
- Организуйте ребёнку определенное безопасное место для прыжков, например, большие подушки на полу, и договоритесь, когда и как ими пользоваться.
- Потребность в беге можно удовлетворить, устроив соревнование, где взрослый следит за временем.
- Очень хорошо выплеснуть энергию помогают игры, где ребенок борется с другим ребенком под наблюдением взрослого или со взрослым.
- Берите ребенка с собой, когда идете по домашним делам: он может нести сумки, выбивать ковры, убирать снег во дворе и т.д.
- Скрутив газету или используя кусок пластиковой трубки, можно сделать мечи. Ребёнку будет весело играть с воздушным шариком, сражаясь с «драконом», или драться на мечах с другим ребёнком или взрослым.

Примеры игр, которые развивают внимание и самоуправление.

- Давайте ребёнку удивительные и забавные стартовые команды. Например, ребёнок может стартовать только, когда услышит «банан». «Один, два, три ... банан!»
- Игра «Земля, море, воздух». Выберите пространство, кото-

рое позволяет свободно перемещаться, где один конец - земля, другой - море, а пространство в центре - воздух. В начале игры все дети находятся на одной линии. Когда ведущий кричит «море», дети должны бежать / идти / прыгать / ползти к морю. Когда говорят «воздух», дети снова возвращаются на место. Ведущий может время от времени меняться. Это веселая игра для группы детей, но можно играть и со своей семьей.

- Игра «Электропередача», где игроки сидят в кругу, держась за руки. Поток электричества передается по кругу, когда каждый по очереди слегка сжимает руку соседа. Два сжатия означают смену направления тока.
- В игре «Фруктовый салат» дети образуют круг. Например, игроки называются фруктами, три фрукта по очереди. Например, яблоко - банан - апельсин - яблоко - банан - апельсин... Если ведущий кричит «яблоко», то все «яблоки» должны бежать в центр круга; если кричит «фруктовый салат», то все игроки должны прибежать в центр.
- Доставка горохового мешка. Каждый игрок кладёт на голову гороховый мешок. Ведущий даёт указания, например, «Встань на колени, сядь, встань на одну ногу». Тот, у кого на голове гороховый мешок остаётся дольше, чем у всех, выигрывает игру.

Взрослый как друг и поддержка в игре

Ребенок нуждается в собственном времени и свободе для спонтанной, самостоятельной игры и творчества, но взрослый может выступать в качестве помощника и инициатора игры. Некоторым детям требуется больше руководства для развития навыков игры. Совместные игры со взрослым поддерживают социальное и эмоциональное развитие ребенка, а также помогают в освоении новых навыков.

В играх взрослый может естественным образом поделиться с ребенком позитивным вниманием и эмоциональными переживаниями. Особенно важно делиться радостью и чувством хорошего. Это позволяет ребенку ощутить изнутри радость и счастье, что очень значимо для его психического благополучия.

- Убедитесь, что приспособления для игр безопасны и долговечны.
- Сократите игровые раздражители до минимума. Удостоверьтесь, что в помещении нет дополнительных раздражителей, ничего, что зрительно или на слух могло бы отвлекать. Убедитесь, что выбранные материалы для игры соответствуют своей функции.
- Предлагайте ребенку игровой инвентарь и игры, соответствующие его возрасту и развитию. Убедитесь, что занятия не слишком сложные и требовательные для ребенка.
- Дайте ребенку игры, которые раскрывают его природу.

Ребенок может фантазировать и создавать сколько угодно интересных вещей из рулонов от туалетной бумаги, банок или бутылок от кетчупа. Из бутылок можно сделать удивительные машины, а из покрывал и подушек замечательный шалаш. Взрослый может помочь с идеей или поддержать игру от начала до конца.

- Постарайтесь ежедневно выделять время для совместной игры или другой деятельности, которая приятна для вас обоих.
- Перед игрой убедитесь, что у ребёнка и у вас есть время, силы и желание, чтобы играть вместе.
- Договоритесь с ребенком о правилах игры, например, где, во что играем и сколько у нас на это есть времени.
- Помните, что игра предназначена для ребенка, прислушайтесь к его пожеланиям. Взрослый заботится о безопасности игры и при необходимости вносит в нее новые идеи, задачи и план развития.
- Настройтесь на то, чтобы во время игры острым слухом и зорким глазом слышать мысли и чувства ребенка. Что ребенку нравится и от чего получает удовольствие? Что его будоражит и пугает? От чего он злится? Что его удивляет? При необходимости вы можете помочь ребенку понять и справиться с этими чувствами.
- В процессе игры наблюдайте также и за своими чувствами. Какие игры для вас тяжело проводить и почему? Тот шалаш, что построил ребенок в гостиной, кажется вам хаосом или проявлением естественной индивидуальности? Как изменится ваше отношение к этому, если вы посмотрите на игру глазами ребенка?
- Перед тем, как начать играть с ребенком, стоит мысленно отбросить роль строгого взрослого. Игривость и озорство так же присущи и полезны взрослым! В то же время вы подаете вашему ребенку хороший пример того, что жизнь - это не только выполнение заданий, можно и дурачиться, и капризничать, и смеяться над собой. С такими установками можно чувствовать себя намного лучше даже в моменты разочарования.
- Настольные и карточные игры с правилами развивают различные полезные навыки, например, ожидание своей очереди, действие согласно правилам, концентрацию внимания и устойчивость к разочарованиям. Игры также развивают математические навыки и понятия. Когда ребенок сначала играет в игру с надежным взрослым и получает от игры приятный опыт, ему проще потом участвовать в играх с детьми. Оговоренных правил нужно последовательно придерживаться с самого начала.

Размышление вслух во время игры

Умения планировать и управлять своими действиями выстраиваются шаг за шагом. Некоторым детям необходима поддержка

в развитии данных навыков больше, чем другим.

Внутренняя речь очень сильно управляет нашими действиями. Мы прорабатываем в мыслях, планируем то, что будем делать. Для ребенка, у которого процесс управления своими действиями происходит с задержкой, будет полезно, если взрослый будет управлять развитием внутренней речи с помощью так называемых «упражнений размышления вслух».

1. Озвучьте вслух так, чтобы ребенок слышал, какое-нибудь задание. Например, построим шалаш. Расскажите, что конкретно вы собираетесь делать. Размышляйте вслух, какой у вас план и цель и в каком порядке вы будете ее достигать. Потом оцените, как работа продвигалась, что было сложно, что легко и каковы ваши ощущения.
2. Дайте ребенку возможность руководить вами при выполнении какой-либо задачи. Периодически спрашивайте, что дальше нужно делать.
3. Ребенок сам выполняет задачу, одновременно комментируя, что он делает.

Управление игрой в группе

- В группе детей взрослый часто нужен для того, чтобы организовать игру наиболее простую для понимания ребенка. Например, взрослый может ограничить количество детей, участвующих в игре, организовать более спокойное пространство для игры.
- Взрослый может присутствовать рядом и при необходимости помогать, чтобы все могли участвовать в игре.
- Если ребенок в какой-то момент становится слишком активным, взрослый может изменить игру таким образом, чтобы использовать подвижность оптимально. Например, ребенок может превратиться в ползущую цирковую собаку, которая учится новым трюкам.
- Ребенок может при необходимости побыть в другой комнате, чтобы успокоиться. Объясните ребенку заранее значение данного места и убедитесь, что ребенок не воспримет это как наказание.
- Если игровая ситуация выходит из-под контроля, вы можете остановить ее с помощью какой-либо неожиданной команды или задания так, чтобы при этом сохранить владение ситуацией.
- Карточки с картинками можно использовать для поддержания игры, создания новых идей и при необходимости для успокоения ситуации. Например, для игры с машинами хорошо подойдут карточки с полицией, знаками, светофорами, машинами с мигалками.

Увлечения

Детям дошкольного возраста, посещающим детский сад, обязательно нужны дополнительные занятия. Само проведение дня в детском саду может быть обременительным для ребенка настолько, что после ему необходимы лишь покой и совместное пребывание с родителями.

Если у ребенка есть двигательные затруднения или если он особенно физически активен, то физическое развитие поддержат и помогут правильно направить энергию такие простые физкультурные занятия, как гимнастика, легкая атлетика, борьба или дзюдо.

С другой стороны, равноценными могут быть и занятия физическими упражнениями вместе с родителями в помещении и на открытом воздухе.

Детям, находящимся на домашнем воспитании, начиная с трех-четырёхлетнего возраста, необходимы, например, кружковые занятия несколько дней в неделю. Так ребенок может обучаться на практике социальным навыкам и навыкам группового взаимодействия с детьми того же возраста. Некоторым детям нужен старший взрослый рядом, чтобы учиться справляться с проблемами в отношениях со своими сверстниками.

Дети с особыми потребностями часто лучше играют с детьми более младшего или более старшего возраста. С детьми младшего возраста ребенок чувствует себя равноценным товарищем по игре, если он отстает от своих сверстников. Зато дети старшего возраста умеют уступать и учитывать пожелания других. Для ребенка школьного возраста хобби лучше всего снимает напряжение, приносит радость и даже может являться реабилитационной деятельностью. Основой в выборе увлечения для ребенка должны быть его собственные интересы.

В отношении ребенка с особыми потребностями необходимо помнить, что для него что-то может быть труднее, чем для других, поэтому ему может потребоваться дополнительная поддержка и руководство для получения успешного опыта от занятия. С другой стороны, подходящее увлечение может предоставить ребенку возможность выделиться своими способностями и получить важный опыт успеха и повысить самооценку. Выбранное ребенком увлечение и в связи с этим зародившиеся товарищеские отношения могут длиться долгое время и даже уберечь впоследствии от потрясений подросткового возраста.

Детский досуг должен бы быть именно свободным временем. Важно, чтобы ребенок имел днем достаточно времени и пространства для повседневной жизни и для получения

опыта ничего-неделания. Когда ребенок подчиняется внешнему руководству и различным требованиям не все время, он может использовать собственные идеи или ресурсы в создании нового. Это развивает у ребенка чувство собственного контроля. Ребенку важно, что он видит взрослого, радующегося простому присутствию и нахождению рядом без постоянного осуществления давления.

Телевизионные программы, компьютерные игры и другое информационное окружение

Ребенка окружает разнородное информационное пространство

- книги, фильмы, интернет, реклама, компьютеры, телевидение, мобильные телефоны и фотографии. Возраст и уровень развития ребенка существенно влияют на то, использование каких средств массовой информации рекомендуется. С одной стороны, задача взрослого состоит в том, чтобы защитить ребенка от воздействия вредных СМИ, с другой стороны – медиа можно использовать как поддержку в воспитании развитии ребенка.
- Книги и совместное чтение сказок – лучший способ совместного времяпрепровождения. Прослушивая или читая книги, ребенок может обдумывать свои переживания и эмоции, обогащать язык и развивать навыки чтения и письма.
- Рассматривая фотографии, газетные и книжные картинки, можно изучить многие явления, например, выражение эмоций, родственные связи, предметы и их свойства, а также различные события и ситуации.
- Установите четкие правила в отношении того, какие источники подходят для детского развития. Определите, какие телевизионные программы ребенок может смотреть и в какие игры играть.
- Установите временные границы экранного времени или просмотра телевизионных программ, а также пользования компьютером и игровыми приставками. Чем младше ребенок,

тем меньше времени ему нужно проводить перед экранами. Экранное время школьника тоже должно составлять в среднем не более двух часов в день.

- Подходящие детям фильмы или компьютерные игры можно использовать в качестве поощрения. Например, ребенок может заслужить игровое время, ведя себя хорошо в заранее определенных ситуациях.
- Добрые передачи могут быть минутами отдыха для ребенка.
- Рекомендации возрастных границ игр и фильмов даны с ориентиром на то, для какого возраста материал считается не подходящим. Способности ребёнка обрабатывать информацию индивидуальны, поэтому для чувствительного ребенка программа может быть не уместной, несмотря на то, что рекомендованные ограничения позволяют просмотр. В следствии этого, устанавливая ограничения на игры, просмотр фильмов и телевизионных программ, взрослый должен принимать во внимание индивидуальные особенности ребенка. Поэтому ознакомьтесь внимательно с играми и программами, чтобы знать, что они из себя представляют.
- Убедитесь, что ваш телевизор не всегда включен, и покажите своим собственным примером, что «экранное время» является лишь ограниченной частью вашего свободного времени. Кроме того, обратите внимание на звуковую среду, потому что постоянно включенные телевизор и радио могут перегружать ребенка.
- Понаблюдайте за играми ребенка. Что они рассказывают об информационном окружении семьи? Подвержен ли ребенок воздействию шокирующего материала или он получает идеи для игр от очаровательного сказочного персонажа детской программы?
- Есть мотивирующие и развивающие компьютерные игры, с помощью которых ребенок может тренировать способность образного восприятия, координацию глаз и рук, внимательность, чтение, письмо или математические навыки. В этих случаях медиа могут быть отлично использованы в качестве поддержки в обучении.

«Важно, чтобы ребенок имел днем достаточно времени и пространства для повседневной жизни и для получения опыта ничего-неделания. Когда ребенок подчиняется внешнему руководству и различным требованиям не все время, он может использовать собственные идеи или ресурсы в создании нового. Это развивает у ребенка чувство собственного контроля. Ребенку важно, что он видит взрослого, радующегося простому присутствию и нахождению рядом без постоянного осуществления давления.»



«Разнообразная игра развивает понимание своих чувств, моторику, способность к самовыражению, умение планировать, концентрацию внимания, навыки решения проблем и социальные навыки. Через игру ребенок укрепляет свою идентичность и практикуется в принятии и следовании общественным нормам и правилам.»

4 Детский сад и школа

Детский сад

Групповая деятельность трудна для многих детей. Для ребенка с синдромом дефицита внимания понимание и анализ новых ситуаций затруднены по причине слабой ситуационной осведомленности. Ребенок требует много внимания взрослых и часто кажется эгоистичным. Однако, на самом деле он пытается выяснить, что означают эти явления и как он должен поступать в различных ситуациях.

Избыточная информация и большое количество раздражителей перегружают мозг ребенка с синдромом дефицита внимания. По этой причине беспокойство, симптоматическое и неуправляемое поведение обычно сильнее проявляются в большой группе. Поэтому необходимо рассмотреть вопрос о принятии соответствующих мер по поддержке ребенка до начала посещения детского сада или учебы в школе. Поддерживающие мероприятия, от которых ребенок может получить пользу, это, например, уменьшение группы и использование помощника.

Ребенок с синдромом дефицита внимания ведет себя часто вопреки ожиданиям окружающих и текущей ситуации. Обычно это происходит потому, что ребенок не знает, что от него требуется или не в состоянии среагировать на эти требования. Эти обстоятельства усугубляются еще больше в большой группе.

Чтобы суметь регулировать свое поведение, ребенок с синдромом дефицита внимания нуждается в более эффективной и более сильной обратной связи, чем его сверстники. На практике это означает больше помощи и руководства со стороны взрослых, проговаривания и визуализации вещей ситуаций.

В группе или классе у всех детей есть свои собственные проблемы. О синдроме дефицита внимания следует рассказать и в детской группе. Другие дети поймут, если им разъяснить, почему ребенку предоставляются исключения или собственные правила.

Сотрудничество между домом и детским садом

Важно, чтобы все взрослые, работающие с ребенком, использовали одинаковые способы воспитания. Тесное сотрудничество между домом и садом или школой особенно важно в отношении детей с поведенческими трудностями.

Чаще всего родители - лучшие эксперты по своим детям. Хорошо бы в двустороннем порядке обмениваться информацией о выявленных эффективных способах, чтобы их применяли по возможности и дома, и в саду или школе. Задача родителей – обеспечение сотрудничества и связи между всеми участниками процесса (дом и сад или школа). Для облегчения обмена информацией стоит выработать удобный способ, например, ведение дневника и регулярные встречи между взрослыми.

Ежедневная обратная связь для родителей

В первую очередь, родителям рассказывают о сильных качествах ребенка и выявленных позитивных аспектах в развитии. Каждый день найдется хоть что-нибудь, что можно рассказать позитивного! Хорошее в ребенке видят и как можно чаще озвучивают это. Считается принципиальным, что за ситуации, произошедшие в детском саду или школе, отвечает персонал образовательного учреждения или учитель, а за домашние ситуации – родители. Родителей понапрасну не нагружают случившимися в течение дня грустными ситуациями, на которые родитель никак не может повлиять. У родителей сложного ребенка ноша достаточно тяжела и помимо этого.

Родителей стараются поддержать и помочь справиться. С родителями ребенка с поведенческими проблемами можно договориться о регулярных встречах, на которых совместно обдумываются способы регулирования поведения ребенка. В этой ситуации отрицательная обратная связь будет обсуждаться наиболее конструктивно.

Ситуации прихода и ухода из детского сада

Наиболее проблемными в саду могут стать ситуации прихода и ухода. Затрудняет процесс вхождения ребенка в группу отделение от родителя и изменение окружающей обстановки, где правила частично отличаются от домашних правил. Это особенно тяжело для ребенка с синдромом дефицита внимания. Переход ответственности от родителей к персоналу и наоборот приводит ребенка в замешательство. Стоит договориться о четких правилах ситуаций прихода и ухода из детского сада.

Один в саду: действуя целенаправленно

Придите с ребенком заранее. Расскажите, как сами будете поступать и что ждете от ребенка, уходя. Обговорите с персоналом повторяющийся последовательный ритуал действий, такой, как обнимание с родителем, переход на руки к воспитателю или махание в окошко. Это даст чувство безопасности ребенку. Поступайте целенаправленно и решительно. Не затягивайте ситуацию расставания, бодро отправляйтесь на работу, даже если ребенок плачет. Если уже время уходить на работу, вы больше ничего не можете сделать для облегчения ситуации. Ответственность переходит к персоналу сада, который, конечно, урегулирует ситуацию, когда вы дадите такую возможность, покинув помещение.

Забираем из сада: сосредоточьтесь на ребенке

Для ребенка приход мамы или папы обычно лучший и долгожданный момент. Напряженность и стресс в течение дня, проведенного в саду, могут вылиться в виде беспокойства и капризов с приходом родителя.

Спокойно подышите минуту перед тем, как забирать ребенка. Спрогнозируйте ситуацию. Мысленно подготовьтесь к возможным капризам и непослушанию. Сохраняйте спокойствие и заранее обдумайте, как будете действовать. Сосредоточьтесь на ребенке. Дайте ребенку выразить его эмоции, помогите ему справиться с ними и покажите, что понимаете и принимаете его реакцию. Так ситуация проходит зачастую быстрее.

Забирая ребенка из сада, сосредоточьтесь на нем и обменяйтесь с воспитателем кратко самыми важными позитивными новостями. Если взрослые начинают разговаривать между собой в обход ребенка, он начинает искать внимания, что усиливает беспокойное поведение.

Забирая ребенка, стоит делать это быстро. Новостями обмениваются, затем повторяют ежедневный ритуал, например, попрощаться с воспитателем за руку. Не нагружайте ребенка расспросами: пойдём ли домой. Будьте целенаправленным,

дайте прямое указание и покажите, что вы решаете, что нужно делать и когда уходить. Не фиксируйте внимание на возможных капризах, действуйте спокойно и решительно.

«Как прошел день?» часто очень сложный вопрос для многих детей. Некоторые дети истолковывают его отрицательно: «Не вел ли ты себя сегодня плохо?» Скажите лучше: «как замечательно снова увидеть тебя!» День в садике труден для ребенка. По приходу домой стоит провести немного спокойного времени вместе ребенком до того, как начать повседневные дела. Спокойная обстановка и полное сосредоточение на ребенке сделает остаток дня намного легче.

Пребывание в детском саду

Игровые ситуации:

- У ребенка с синдромом дефицита внимания игра часто проходит лучше в маленьких группах.
- Ребенку с синдромом дефицита внимания в игре часто требуется помощь взрослого. Если игра с другим ребенком не ладится, начинают игру со взрослым. Постепенно ребенок может переходить на короткое время к игре в маленьких группах.
- Начинают с коротких игр и постепенно увеличивают время.
- Ребенку трудно сосредоточиться на одной долгой игре. Взрослый может оказать помощь, ведя игру и подсказывая новые идеи.
- Хотя ребенку и трудно сосредоточиться на игре, для развития ему требуются ежедневные игры.

Ситуации, требующие оставаться на своем месте:

- Не требуйте невозможного: ожидание и стояние на месте требуют значительных усилий от гиперактивного ребенка с беспокойной моторикой.
- Беспокойное поведение можно направить так, чтобы оно не мешало другим. Не требуйте неподвижного пребывания на месте, а, например, позвольте ребенку качаться или болтать ногами.
- Организуйте возможность на время покинуть ситуацию. Например, в ожидании начала приема пищи можно дать ребенку задание, в ходе которого можно на законных основаниях покинуть место за столом.
- Всегда хвалите ребенка за соблюдение правил.

Время отдыха:

- Начинают с короткого периода, например, с десяти минут, который постепенно увеличивают.
- Позвольте ребенку какое-нибудь занятие в постели, книгу или игрушку. Хорошо дать в руки что-нибудь повертеть.

В следующей главе даны советы, способы действия и информация о поддержании рабочей атмосферы, постановке задач, ситуациях, требующих концентрации внимания, а также о том, как давать указания.

Школа

Большая часть нашего внимания автоматически направляется на свойства окружающих нас раздражителей, например, на цвет, а также на то, что нам интересно. Можно сознательно выбирать то, к чему привлечено внимание.

Окружающая среда, дающая структурированную, отобранную и последовательную обратную связь, особенно важна тогда, когда ребенку или молодому человеку самому трудно регулировать свое внимание и поведение или предупреждать импульсивность.

Обратите внимание на ясную организацию рабочей среды и минимизацию отвлекающих факторов. Держите вещи в знакомых местах, соблюдайте по возможности один и тот же постоянный дневной распорядок и отдавайте предпочтение привычным рутинным действиям. Большую ясность создают иллюстрированный распорядок дня, пошаговые инструкции и памятки. Давайте одну инструкцию или задание за раз и обращайтесь внимание на четкость начала и завершения.

Направляющее влияние на нашу деятельность оказывают мотивация, личные потребности и желания. Особенно большое значение приобретает мотивация при наличии поведенческих и учебных затруднений. Когда хотят сформировать определенный вид поведения, важно, чтобы человек понимал сам, какую пользу это ему принесет. Взрослый должен обратить внимание на то, что мотивирует ребенка, и использовать эти интересы в наставничестве и обучении.

Работа в классе, выполнение домашнего задания и подготовка к контрольным работам.

Поддержание и повышение мотивации

- Давайте незамедлительный отклик о сделанном задании.
- Помните, что лучше проинструктировать ребенка заранее, чем впоследствии заставлять его исправить сделанное.
- Делайте возможным приобретение успешного опыта и ощущения, что задание по силам: давайте вначале легкие задания, поощряйте выполнение более сложных, хвалите даже за попытки.
- при изучении новых и трудных предметов используйте в качестве помощи систему вознаграждения.
- Поставьте цель, чтобы стремление к внешнему вознаграждению постепенно превратится во внутреннюю мотивацию через переживание успеха. Например: "Сделаю домашнее задание сразу, чтобы не нужно было слушать, как кто-то все время напоминает"; и "Когда я сделал график по чтению для теста и следовал ему, у меня осталось больше времени сделать еще

что-нибудь другое".

Поддержание работоспособности

В школе

- Давайте ясные инструкции шаг за шагом. Работоспособность начинает снижаться, а беспокойство возрастает, если ребенок не принимает участие в деятельности.
- Используйте разные задания. Длительное слушание или чтение снижают работоспособность, тогда как невнимательность нарастает. Чередуйте функциональные задания.
- Выделяйте важные пункты заданий и текстов цветами, значками привлечения внимания или изображениями. Внимание автоматически направляется на отличающиеся от основного текста места.
- Минимизируйте время ожидания и увеличивайте время деятельности.
- Следите за выполнением: давайте немедленную обратную связь и поощрение.
- Принимайте во внимание находящиеся вокруг отвлекающие раздражители, давайте более привлекательные и требующие активности задания.
- Помните о перерывах.

Дома

- Замерьте время, которое ребенок может работать непрерывно, и соблюдайте перерывы. Для некоторых работает кухонный таймер в форме яйца, с помощью которого выделяют десятиминутные периоды работы, между которыми устанавливают короткие перерывы. Для других же слежение за таймером слишком отвлекает внимание от работы. Тогда стоит договориться о перерывах, например, через пять задач на вычисление или после каждого прочитанного абзаца текста.
- Желательно делать очень короткие перерывы, например, чтобы пройтись немного по комнате или выпить стакан воды. Убирайте электронные носители на время выполнения домашней работы или теста. Просмотр поступающих сообщений уводит мысли в другом направлении, и перерывы могут затянуться.
- Заботьтесь о чередовании задач: ребенок может делать по очереди математические и естественнонаучные предметы, чередуя их с какими-нибудь другими общими предметами или языковыми домашними заданиями.

Снижение восприимчивости к помехам

В школе

- Обратите внимание на структурирование рабочей обстановки и задач (как можно меньше броских, не связанных с заданиями, предметов на виду; одна задача, раздел или объем за раз; иллюстрированные и написанные дневные программы на заметном месте).

- Давайте краткие четкие инструкции.
- Обратите внимание на место сидения: невнимательному ученику хорошо находиться в начале класса, в то время как хорошее место для наблюдения за другими находится в конце класса (не нужно все время оборачиваться, слыша звуки).
- Зафиксируйте рабочее пространство ученика ("ограничительные флажки" вокруг парты, при необходимости ширма).

Дома

- Обратите внимание на структурирование рабочей обстановки и задач: держите необходимые материалы на виду и в хорошем состоянии. При этом, вокруг должно быть как можно меньше посторонних предметов. Это ускоряет начало выполнения задания.
- Делайте одно дело за раз.
- Используйте средства защиты слуха или музыку для концентрации внимания. С их помощью можно исключить помехи от других звуков дома и двора. Хорошо, если музыка уже знакома, чтобы ребенок слишком не сосредотачивался на прослушивании.
- Чтение задания вслух и озвучивание мыслей помогают сосредоточиться, а также продвигаться вперед при выполнении задания.

На что нужно обратить внимание при инструктировании

В школе и дома

- Выполняйте одно дело или тему за раз. Дайте ребёнку время среагировать или сделать по указанию прежде, чем продолжать.
- Инструктируя, сосредоточьтесь только на существенных вещах. Используйте лучше прямые команды, чем отрицательные инструкции.
- Давайте указания только тогда, когда будете уверены, что ребенок слышит и видит вас.
- Не всегда достаточно лишь устного указания: используйте в помощь иллюстрации, памятки, демонстрации примеров и/или размышления вслух.

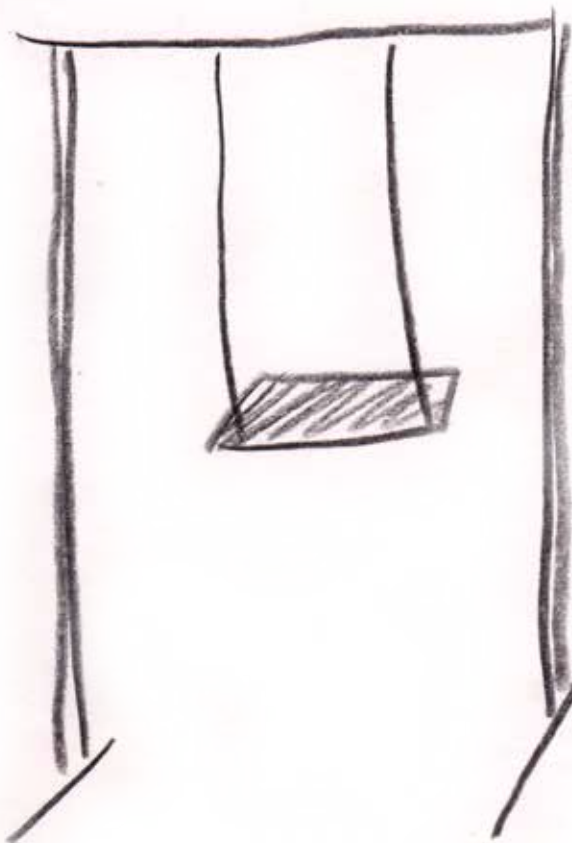
Подготовка к контрольной работе

- Разделите работу на части и напишите конкретный план например так: "Читать во вторник разделы 3 и 4, в среду раздел 5, и повторить разделы в четверг."
- До чтения настоящего контрольного текста или выполнения задания по теме стоит настроиться и внимательно рассмотреть содержание контрольной работы, заголовки и картинки.
- После чтения разделов для повторения задавайте вопросы, например, используя в помощь промежуточные подзаголовки и повторите контрольную тему, отвечая на вопросы.

- Разберите ключевые слова, найденные в тексте и вопросах, и составьте план.
- Сочинение Подбор личных примеров облегчает изучение явлений и воспроизведение их в памяти.

Формулировка контрольных ответов

- Внимательно прочитайте вопрос или задачу и потратьте время на ее понимание.
- В математическом тесте обратите внимание на арифметические данные: ищется разница, сумма, частное или произведение; какие данные известны, что спрашивается, какие числа считаются, каковы промежуточные результаты и каков фактический результат?
- В тесте материалов для чтения составьте ответы, используя вопросительные слова как помощь: кто, что, когда, где, почему?
- Используйте вспомогательные записи. Прочитав задание, сразу отметьте пришедшие на ум замечания отдельными словами или списком. При подготовке ответа по мере продвижения проработайте составленный вами список замечаний.



5

Забота о всей семье

Ребенок является частью более широких социальных сообществ и систем, из которых самым значимым сообществом является семья. То, как ребенок поступает и как реагирует, оказывает влияние на всю семью: на родителей, братьев и сестер, на других членов ближайшего окружения. Ребенок, которому нужна внешняя помощь в регуляции своего поведения, требует особенно много внимания и времени родителей и других близких людей. Часто, во избежание постоянных конфликтных ситуаций и для облегчения протекания будней, взрослые излишне погружаются в создание условий для ребенка. В этом случае братья и сестры могут чувствовать себя отвергнутыми и дружеские отношения часто затруднены.

Родители

Если есть затруднения в уходе за младенцем, взаимодействие между родителями и детьми может быть испытанием уже на раннем этапе. Если ребенок много плачет и ему трудно успокоиться, взрослый легко начинает чувствовать себя виноватым и считать себя плохим родителем. Сон и питание также часто становятся нерегулярными, и сложно спланировать ритм жизни. Взрослый устает, и его самооценка как родителя снижается. Маленький ребенок, в свою очередь, замечает и чувствует неуверенность родителя, что усугубляет трудности в уходе за ребенком. Он интерпретирует неуверенность мамы или папы тем, что это он нехороший или нелюбимый. Страдают самооценка и Я-образ ребенка. Так легко образуется отрицательный круг взаимодействий.

Значительный стресс часто испытывают те родители, ребенок которых имеет нарушение, влияющее на регуляцию поведения, такое, как, например, СДВГ или поведенческое нарушение. Родители часто испытывают свою несостоятельность как воспитателей, если со сверстниками ребенок гиперактивен, импульсивен и/или непослушен. Внешнее окружение часто подкрепляет эту мысль, давая о поведении ребенка постоянную отрицательную обратную связь. Многие родители, например, рассказывают, как непросто найти сад для беспокойного ребенка, потому что они уже заранее знают, что получают отрицательные отзывы.

Воспитание ребёнка с проблемным поведением может ока-

зывать негативное влияние на супружеские отношения, особенно, если ребенок капризничает, ведет себя непослушно или агрессивно. Семья может изолироваться социально, так как очень тяжело отправиться куда-либо вместе с ребенком. Также трудно получить няню или сиделку из-за проблем с поведением. Личное время родителей сокращается, а разногласия по поводу воспитания ребенка становятся обычным делом.

На развитие СДВГ и его проявления могут влиять наследственные, биологические и психосоциальные факторы. Позитивные воспитательные методы подкрепляют желательное поведение ребенка или подростка и его самооценку, что способствует решению жизненных проблем.

Согласно многим исследованиям, гиперактивный ребенок лучше обучается через опыт достижения успеха. Суровые кары и физические наказания не учат ребенка тому, как ему стоило бы поступать, напротив, риск поведенческих нарушений возрастает. Физическое наказание усиливает беззащитность ребенка и явно ослабляет его шансы обучиться желательному поведению, если решение проблем достигается через насилие.

Отношения с братьями и сестрами

В семьях, где один из детей ведет себя очень беспокойно, отношения между братьями и сестрами часто подвергаются испытаниям. Беспокойный ребенок может легко обижаться, мешать играм, кричать на братьев и сестер, а иногда и провоцировать их плохое поведение или совершение проказ.

Другие дети в семье часто очень рано замечают особенности своих беспокойно ведущих себя братьев и сестер. Старшие дети замечают также усталость родителей, что может привести к тому, что они будут стараться компенсировать своим поведением плохое поведение другого ребенка. Дети не хотят создавать своим родителям дополнительные трудности или неприятности, и они могут стать "суперпаиньками", а также чрезмерно прилежными. Чувство стыда за другого ребенка является обычным делом. Дети могут не хотеть приглашать друзей домой или отправлять-

ся вместе с семьёй на улицу, стыдясь того, как этот ребенок, у которого, например, СДВГ, синдром Аспергера или поведенческое нарушение, себя ведет. Друзья могут дразнить из-за особенного брата или сестры. Со своей стороны, дети в семье могут также легко обвинять слабо регулирующего свое поведение ребенка в том, что он мешает функционированию нормальной жизни семьи.

Родители могут думать, что из-за особого нарушения от ребенка невозможно требовать равных ответственности и соблюдения рамок поведения, как от других детей. Подобные представления могут привести к разному отношению к детям в семье и повысить конфликтность между ними.

Ребенок, требующий особого внимания и поддержки, легко забирает время и энергию родителей. Другие дети ранимо переживают недостаток внимания родителей, и иногда даже у них развиваются физические или психические симптомы, способные привлечь родительское внимание. Также нормально, что на этапах возрастного развития дети в семье пробуют роль «трудного ребенка». Гиперактивный и импульсивный ребенок часто и сам замечает свое отличие от успешных братьев и сестер. Это может вызывать в нем ревность и горечь.

Что вы можете сделать как родитель

Когда кто-то из детей проблемно себя ведет, особенно важны последовательные четкие границы для всех членов семьи. Общие правила игры могут быть согласованы, например, на общесемейном совете.

- Объясните другим детям, в чем дело и откуда происходит проблемное поведение.
- Всей семьей важно обговорить общие правила и традиции и объяснить, почему в некоторых ситуациях могут быть разные способы поведения у разных детей.
- Объясните, каких предметов нельзя касаться и в какие места нельзя ходить. Ими могут быть, например, мобильный телефон, школьные принадлежности и комната другого ребенка.
- Нарушение прав других, таких, как поломка вещей, должны иметь последствия. Ребенку может быть предписано заменить сломанный предмет или обменять на какой-то свой предмет. Последствия все же хорошо обдумать заранее, чтобы это было справедливо, и ребенок понимал причинно-следственные связи.
- Поощряйте детей всегда, когда она уделяют друг другу внимание и им удается вести себя хорошо.
- Позаботьтесь о том, чтобы время и внимание родителей и других ближайших родственников распределялось среди всех детей по возможности в равной степени.
- Постарайтесь организовывать моменты совместного пребывания и комфортную обстановку, которыми бы наслаждались все члены семьи.
- Выделяйте сильные стороны всех детей и отмечайте их ежедневно.

Отношения с друзьями и социальные ситуации

Ребенку с проблемным поведением часто трудно завязывать дружеские отношения со сверстниками. Могут возникнуть трудности соблюдения сложных правил игры. Ребенок не в состоянии ждать своей очереди и легко выходит из себя, сталкиваясь с неудачей. Трудность в управлении своими импульсами делает ребенка ранимым и вспыльчивым, поэтому он чрезмерно реагирует на действия другого. Из этого следует, что конфликтная ситуация возникает легко и ребенок может получить репутацию скандалиста. Другие дети не хотят с ним играть, и его исключают. Обида и разочарование, вызванные аутсайдерством, может усилить негативное отношение ребенка к другим, а его самооценка страдает. По этой причине важно, чтобы взрослые обращали внимание на детские взаимодействия и дружеские отношения.

Помогите ребенку воспринять социальные ситуации

- Изучите с ребенком социальные ситуации. Объясните, как подходят к другим людям, как просят поиграть других и что делают в случае конфликта.
 - Предложите слова для обозначения неприятных ситуаций и чувств: "Оскар жалеет, что он сломал твою игрушку. Он обращался с ней грубо ненамеренно. Тебе, вероятно, неприятно."
 - Картинки могут помочь разобраться в социальных ситуациях. Вместе с ребенком можно также нарисовать серию картинок, в которых разбираются реальные ситуации.
- Помогите установлению социальных контактов
- Организуйте ребенку возможность встречаться со сверстниками. Некоторые любимые увлечения могут стать естественной возможностью встретиться с товарищами.
 - С маленькими детьми взрослым стоит следовать за детскими играми и быть, по мере необходимости, поддержкой в социальных контактах.
 - В социальных ситуациях выступайте в качестве примера для ребенка: "Когда я встречаю нового человека, иду к нему, смотрю в глаза, приветствую словом 'Здравствуй!' и говорю, кто я."
 - Направляйте ребенка, используя слова вместо прикосновения.
 - Научите ребенка, как позитивно делать знаки другому с помощью мимики и жестов. Помните про улыбку!
 - В конфликтных ситуациях ищите альтернативный подход: "Иногда в таких случаях можно тянуть жребий. Кто вытянул длинную палочку, тот в этот раз будет первым".
 - Оказывайте последовательную поддержку всем сторонам и предотвращайте аутсайдерство или издевательства.
 - Напоминайте об общих границах и правилах, а также о том, как поступают, когда правила нарушены: "На обеденный стол нельзя кидать вещи, Дженна все уберет и попросит прощения у Вильяма."
 - Попросите ребенка рассказывать о событиях дня. Рассказ помогает ему мысленно пройти через неприятные или вызывающие тревожные мысли ситуации.

6 СИТУАЦИИ ВНЕ ДОМА

Ситуации, возникающие за пределами дома, несут семьям дополнительное напряжение, так как их нельзя заранее предугадать, и это тревожит. Сложным поведением проще управлять, если научиться заранее предвидеть его и заранее четко спланировать варианты реагирования. Подумайте, какие ситуации наиболее сложные для вашей семьи, и что в них вызывает нежелательное поведение ребенка.

Здесь примеры сложных, по мнению родителей, ситуаций и того, как они выходят из этих ситуаций:

Поход в магазин

- Обращайте внимание на состояние ребенка и его основные потребности. Делать покупки лучше, когда ребенок не голоден, не хочет в туалет и он не устал.
- Составьте лист покупок заранее. Если идете в знакомый вам магазин, напишите список согласно расположению покупок по пути вашего движения.
- Объясните ребенку, чего вы ждете от его поведения в магазине, (как он/ она будет вести себя в магазине). Вы даже можете договориться о вознаграждении, которое ваш ребенок получит, если он/ она будет вести себя согласно договору.
- Привлекайте ребенка к процессу покупок: он может искать, приносить и взвешивать продукты, вычеркивать уже найденные и собранные покупки из списка, нести свою корзину для покупок (корзина лучше, чем тележка ограничивает возникающие нежелательные движения).
- Продумайте заранее или договоритесь с ребенком, как вы будете действовать, если ребенок устанет (от покупок) или будет вести себя плохо.
- В больших торговых центрах или магазинах воспользуйтесь игровыми комнатами или игровыми уголками, где ребенка можно оставить под присмотром.

Передвижение по улицам

- Договоритесь о правилах заранее и напоминайте их по пути (при переходе дороги надо держаться за руки, при езде на ве-

лосипеде взрослый едет спереди или сзади, на автомобильной парковке держимся за руки).

- Изучите вместе правила дорожного движения, значение дорожных знаков и светофора.
- Помните, что нужно убедиться в безопасности ситуации при переходе дороги по светофору, даже если для пешеходов горит зеленый свет.

Путешествие на машине, автобусе, поезде или самолете

- При планировании поездки, ее продолжительности и перерывов учитывайте состояние ребенка и его основные потребности (посещение туалета, прием пищи и питья, возможный сон).
- Займите ребенка. По пути можно считать остановки или станции, слушать аудиокниги, смотреть DVD-фильмы, играть в игры, следить и отслеживать, например, мотоциклы, желтые машины, придорожные церкви, заправки, загадывать и отгадывать загадки, использовать занимательные книги или другие занятия, которые вы можете придумать, учитывая возраст и интересы ребенка.

В гостях

- Договоритесь заранее о правилах поведения в гостях. Расскажите, что вы ждете от ребенка и что можно делать там, куда вы направляетесь.
- При необходимости возьмите с собой свои игрушки и что-нибудь, чем можно занять ребенка.
- Отмечайте хорошее поведение ребенка, хвалите и поддерживайте его.
- Заранее спрогнозируйте ситуацию, когда закончатся игры и нужно будет уходить домой. Если вы идете в дом, где нет детей, попросите все легко бьющиеся и ломающиеся предметы убрать повыше, чтобы вы тоже могли расслабиться в гостях.

На праздниках или в церкви

(свадьба, похороны, празднование окончания гимназии)

- Заранее расскажите ребенку, что будет происходить на мероприятии и какого поведения там от него ожидают.
- Придумайте, чем занять ребенка, чтобы он мог спокойно играть, не мешая другим.
- Выберите себе такое место, откуда вы сможете при необходимости быстро выйти, не мешая другим.
- Продумайте запасной план действий, если, например, надо срочно выйти с ребенком. Если оба родителя участвуют в мероприятии, договоритесь между собой заранее, кто выходит с ребенком прогуляться на улицу или в соседнюю комнату.

- При необходимости возьмите с собой еду и питье для ребенка.

На приеме или обследовании

(у медсестры или на приеме у врача)

- Заранее расскажите ребенку как можно точнее, что и как будет происходить и что

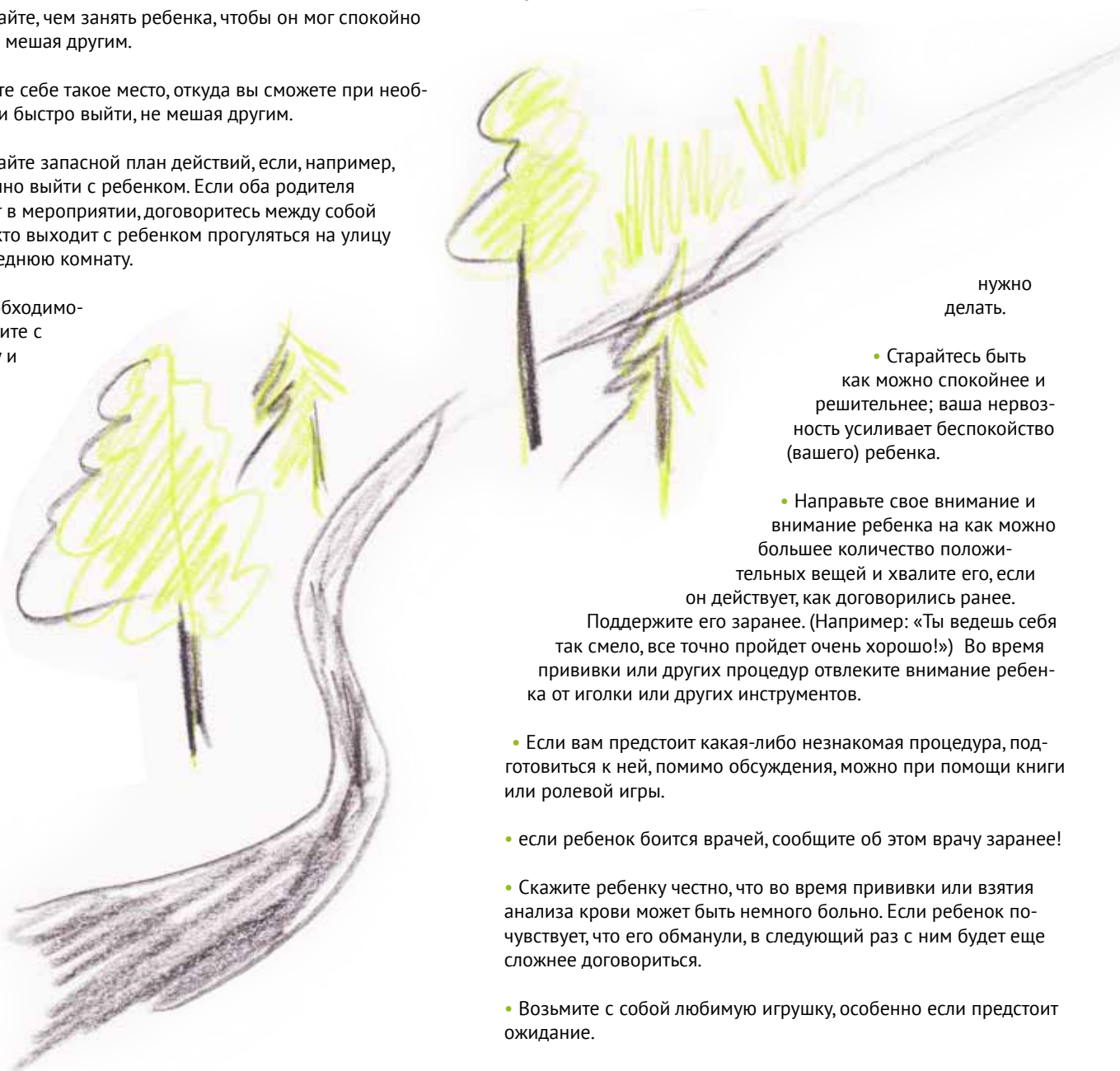
нужно
делать.

- Старайтесь быть как можно спокойнее и решительнее; ваша нервозность усиливает беспокойство (вашего) ребенка.

- Направьте свое внимание и внимание ребенка на как можно большее количество положительных вещей и хвалите его, если он действует, как договорились ранее.

Поддержите его заранее. (Например: «Ты ведешь себя так смело, все точно пройдет очень хорошо!») Во время прививки или других процедур отвлеките внимание ребенка от иглолки или других инструментов.

- Если вам предстоит какая-либо незнакомая процедура, подготовиться к ней, помимо обсуждения, можно при помощи книги или ролевой игры.
- если ребенок боится врачей, сообщите об этом врачу заранее!
- Скажите ребенку честно, что во время прививки или взятия анализа крови может быть немного больно. Если ребенок почувствует, что его обманули, в следующий раз с ним будет еще сложнее договориться.
- Возьмите с собой любимую игрушку, особенно если предстоит ожидание.



7

КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ

Когда ожидания окружения не соответствуют способности ребенка или молодого человека реагировать на них и действовать соответствующим образом, возникает конфликт. Есть несколько причин возникновения нежелательного поведения, среди них следующие: ребенок не умеет действовать по-другому и не научился альтернативным способам; ребенок ищет внимания; ребенок не может контролировать свое поведение; ребенок пытается контролировать ситуацию.

В частности, у детей с нарушением внимания и языковыми проблемами затруднено восприятие правил и инструкций. Трудности в управлении поведением, чрезмерная активность и импульсивность, в свою очередь, создают проблемы с соблюдением правил. Кроме того, сложность восприятия эмоций, жестов и чувств других людей, а также трудности ориентировки в социальных ситуациях являются причиной недопонимания и конфликтов.

Стабилизация или улучшение поведения возможны, если вы по возможности сознательно каждый раз акцентируете внимание на хорошем поведении ребенка. Запреты и ограничения помогают только временно приостановить нежелательное поведение. Если вы хотите действительно изменить поведение в лучшую сторону надолго, надо научить ребенка основам поведения и рассказать, как следует себя вести в дальнейшем. Попробуйте направить поведение в нужное, желательное русло, дав прямые указания и инструкции.

Как успокоить ребенка

Чем младше ребенок, тем более импульсивно он себя ведет. Чем меньше он умеет управлять своим поведением и ситуацией, тем более зависим от контроля его поведения окружающими.

Нежелательное поведение

- По возможности игнорируйте нежелательное поведение

ребенка всякий раз, когда можете, и переключайте внимание ребенка на что-нибудь другое.

- Акцентируйте внимание, хвалите и вознаграждайте ребенка, как только он меняет поведение в нужную сторону.
- При работе в группе хвалите и отмечайте тех детей, которые ведут себя правильно.

При приступах ярости

- Немедленно останавливайте агрессивное и разрушительное поведение (чтобы ребенок не навредил себе, другим и ничего не сломал).
- Старайтесь предотвращать ситуации, в которых ребенок может нанести повреждения себе или окружающим.
- Используйте силу и «целенаправленные удержания», однако будьте осторожны, чтобы не навредить ребенку.
- Не сдерживайте ребенка силой, если это усиливает агрессию. Находитесь рядом с ребенком, не оставляйте его одного и не закрывайте одного в комнате.
- Постарайтесь оставаться спокойным. Ребенок увидит желаемую модель поведения – все наладится, ярость не является неконтролируемым и непреодолимым чувством.
- Предоставьте маленькому ребенку при затаившемся приступе ярости выход из ситуации: отведите его в тихое место, чтобы он мог успокоиться. Когда ребенок успокоился, похвалите его.
- Скажите, что гнев и его проявления допустимы, как и другие эмоции, но объясните, что можно делать, когда он злится, и что нельзя. Например, запрещено бить других.
- Более взрослых детей научите тому, как направлять эмоции и реакции приемлемым образом и как заранее можно успокоить себя. Похвалите ребенка, если он справляется с ситуацией.
- С детьми школьного возраста рассмотрите разные способы самоуспокоения и помощи в этом другим. При рассмотрении конфликтных ситуаций очень важно обсудить, как подстрекательство другого влияет на возникновение конфликта.

Как держать себя в руках

- Научитесь распознавать эмоции и то, как ребенок реагирует на различные ситуации.
- Проявление всех эмоций допустимо одобренными способами.
- Помните, что «нельзя потушить огонь огнем», то есть возбужденное состояние не может научить ребенка или подростка лучшему самоконтролю в конфликтных ситуациях, но может усугубить негативную модель поведения!
- Если есть возможность, постарайтесь предвидеть сложные ситуации и заранее обдумывайте альтернативные способы действия. Например, что вызывает агрессивное поведение в данной ситуации и можно ли напрямую повлиять на причину? Как контролировать нежелательное поведение и что я могу сделать?
- Научитесь контролировать агрессию: медленно сосчитайте от десяти до нуля; успокойте себя вслух: «с этим я справлюсь», «сейчас посижу минутку, подумаю и найду выход»; выйдите из ситуации.
- Если вы сорвались, нагрубили ребенку (оскорбили), применили силу для стабилизации ситуации, успокойтесь, объясните ребенку ситуацию и попросите прощения.
- Для управления собственной агрессией обратитесь за помощью к специалистам.



8

Ресурсы родителей

Поддержка родителей оказывает сильное влияние на благополучие детей. Поэтому родителям очень важно развивать собственные внутренние ресурсы. Обычная игра или занятие с утомленным или напряженным ребенком может казаться родителям слишком большой нагрузкой, требующей много сил. Когда родители сами чувствуют себя хорошо, они в состоянии принимать во внимание потребности ребенка и получать подлинную радость от совместного общения.

Реальные родительские будни вместе с радостью включают также конфликты, переживание разочарований, заботу и исполнение родительского долга. Когда обращаешь достаточное внимание на собственное состояние, это положительно отражается на благополучии всей семьи и организации повседневной жизни.

Забота о себе

- Каковы ваши собственные ресурсы и как вы их восполняете? Что вам требуется для того, чтобы чувствовать себя хорошо? Составьте список этих факторов и подумайте, сколько способов восстановления ресурсов содержится в вашем недельном расписании в данный момент. Как можно увеличить их количество в вашей жизни?
- Договоритесь о разделении труда между взрослыми членами семьи и о возможности свободного вечера для каждого, по крайней мере, раз в неделю. Обращайте внимание на баланс в распределении своего времени.
- Если другой взрослый не разделяет с вами совместную повседневную жизнь, подумайте, кто из ближайшего окружения мог бы помочь в уходе за ребенком, чтобы вы могли периодически иметь собственное время? Сосед, бабушка или дедушка, друг или какой-то другой взрослый. О помощи можно попросить у служб муниципалитета, в организациях и в виде частных услуг.
- Подумайте, какие даже маленькие повседневные дела приносят радость в вашу рутину, и постарайтесь наслаждаться этими моментами: «Ах, нет ничего лучше этого хорошо прожаренного кофе!» «Солнечные лучи сегодня так замечательно светят!»

- Определите свои границы и примите их. Будьте снисходительными к себе, откажитесь по возможности от чрезмерных требований и обязательств. От каких дел вы могли бы отказаться для своего хорошего самочувствия? Забота о своих границах – это уважение себя.
- Здоровый образ жизни, такие факторы, как здоровая еда и правильный режим питания, отдых и спорт, понижают утомляемость, улучшают общее состояние и настроение, а также усиливают стрессоустойчивость.
- Есть ли баланс между собственными ожиданиями, требованиями и ожиданиями окружения? Как можно достичь баланса? Можно ли сократить свое рабочее время или уменьшить сверхурочные задания, чтобы оставалось больше времени для семьи? Что придало бы вдохновения вашей жизни – начало учебы, сознательное обучение безделью или работа в общественной организации? Прислушайтесь к своим пожеланиям и двигайтесь к их достижению.

- Подкрепляйте позитивное мышление и позитивные качества. На наше благополучие сильно влияют образ мыслей и убеждения. Негативные мысли и концентрация на проблемах ухудшают самочувствие, в то время как позитивное мышление усиливает радость и переживание счастья, увеличивает удовлетворенность жизнью и снижает риск истощения физических и духовных сил.
- Понаблюдайте за собственными мыслями: испытываете ли вы неудовлетворенность собой, близкими и окружающими? Сознательно измените точку зрения: когда вы довольны собой? А другими? Найдите хорошие моменты, которые ценны и которые хочется сохранить в своей жизни.
 - Запишите собственные сильные стороны и положительные черты. Прикрепите список на дверь шкафа и напоминайте себе о своих достоинствах время от времени.
 - Обдумывайте ежедневно пять пунктов, за которые вы благодарны.
 - Работайте вместе со своими близкими над избавлением от негативного образа мыслей, закрепляйте позитивные мысли и примеры конкретных решений.
 - Не беспокойтесь о том, что сделано что-то неправильно или

что нужно было бы сделать. Сосредоточьтесь на том, как вы можете в дальнейшем оказывать поддержку и помогать своему ребенку наилучшим образом. Вместо того, чтобы фиксироваться на неудачах, подумайте: «Чему я научился и как можно было бы сделать лучше в следующий раз?»

- Доверяйте себе как родителю. У вас есть много уникальных знаний о своем ребенке и опыта, который вы можете использовать в воспитании. Вы – самая важная поддержка для своего ребенка! Подумайте, за что ребенок был бы благодарен вам 20 лет спустя, и действуйте так, чтобы в будущем с гордостью получать эти благодарности.

Идентифицируйте и перенаправляйте свои отрицательные эмоции

Жизнь состоит из разнообразных эмоций и чувств. Родители тоже могут чувствовать неуверенность, гнев, разочарование, чувство вины и печаль. Идентификация и принятие собственных эмоций, а также их проявление и перенаправление влияют на ваше благополучие и благополучие всей семьи. Обсуждение эмоций и чувств поможет и ребенку разобраться и структурировать свои чувства.

- Прислушайтесь к своему телу: где ощущается эмоция, сжимается ли сердце, напрягаются ли мышцы, учащается ли дыхание? Замечая и зная реакцию тела, можно научиться регулировать переживания и находить различные способы действия, находясь под влиянием эмоций.

- Подумайте, какие есть приемлемые способы выражения негативных эмоций, чтобы они не действовали на вас продолжительное время. Эмоции могут выветриваться разговорами, на пробежках или с помощью медитаций в сауне. У каждого свой способ отработать переживания. Какой способ у вас?

- Если негативные эмоции угрожают вылиться в опасные действия, воспользуйтесь стратегией остановись-обдумай-действуй. Можно успокоить себя, посчитав в уме от одного до десяти, а затем обдумать лучший способ действия. Вы также можете успокоить возбужденное состояние (организма), сознательно обращая внимание на дыхание, медленно и спокойно вдыхая.

- Обратите внимание на свой внутренний голос. Что он вам говорит? Развивайте внутренний диалог, он поможет найти решение. Например, находясь в гневе, можно сказать себе: «Я зол, но мне нужно успокоиться, потому что ярость ни к чему хорошему не приведет».

При необходимости попросите об информировании и помощи.

- Ищите информацию о развитии ребенка и о том, как его поддерживать. Уже то, что у вас в руках эта брошюра, говорит о том, что вы ищите поддержку в повседневной жизни.

- Есть ли у вас в ближайшем окружении люди, которые могли бы помочь по уходу за ребенком или с которыми можно интерес-

но поговорить? Хорошие человеческие отношения – важный источник энергии.

- Если чувствуете, что силы уже на исходе и домашней поддержки не хватает, воспользуйтесь профессиональной помощью. Очень важно вовремя почувствовать, что силы заканчиваются. Упорядочивание повседневных задач, а также общение с человеком, который не входит в вашу семью, может быть очень полезным. Можно попросить помощи у психолога, в семейной консультации, в районной поликлинике, а также в центрах и организациях поддержки психического здоровья или в Союзе СДВГ. Если речь идет о сильном истощении или депрессии, этим нужно заняться серьезно.

- Часто помогает группа поддержки, где происходит общение с людьми, которые были в подобной ситуации. Принимайте участие в беседах, обучении, поездках и развлечениях для родителей особенных детей. Там можно встретиться с такими же родителями, поделиться опытом своей жизни и послушать, как живут другие в такой же ситуации.

Ребенок

Ребенок, над которым смеются, учится бояться.

Ребенок, которого оценивают, учится судить.

Ребенок, которого предают, учится предавать.

Ребенок, который сталкивается с враждебностью, учится атаковать.

Ребенок, который получает нежность, учится любить.

Ребенок, которого подбадривают, учится доверять себе.

Ребенок, который чувствует правду, учится понимать свои права.

Ребенок, которого благодарят, учится быть благодарным.

Ребенок, который видит, как можно делиться, учится быть внимательным.

Ребенок, который получает знания, учится чувствовать мудрость.

Ребенок, по отношению к которому проявляют терпение, учится быть снисходительным.

Ребенок, живущий счастливо, находит любовь и красоту.

Рональд Рассел

SANASTO

Asioiden jättäminen viime tippaan – откладывание дел на потом
Ajatusten harhailu – путающиеся мысли
Aktiivisuuden häiriö – нарушение активности
Aliaktiivisuus – пониженная активность
Aliherkkyys – пониженная чувствительность
Altistavat päihdekokeiluille- предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя
Apuvälineet – вспомогательные средства
Arkipäivät – будни
Automatisoituva – автоматизированный

D
Depression liittyy – к депрессии относится
Diagnostiikka – диагностика

E
Ei-lääkkeellinen hoito – лечение без медикаментов
Elämänrytmi – ритм жизни
Elämäntapojen muuttaminen – изменение образа жизни
Elämyshakuisuus – поиск новых впечатлений
Erätavanomaista – необычно
Eritelainen – другой
Erot – различия
Esiintymismuoto – варианты проявления

F
Fysioterapia – физиотерапия

G
Geenit selittävät – объясняются генетикой
Geneettinen tausta – генетический фон

H
Hakea itse – самостоятельно запрашивать
Hakea toimeentulotukea – запрашивать социальное пособие
Haastattelu – опрос / интервью
Haastava – сложный
Haasteet – сложности
Helpottaa oireita – облегчить симптомы
Henkilökohtaiset tiedot – персональные данные
Henkilötunnus – личный код с датой рождения
Hoidon kesto – длительность лечения
Häiritä – мешать
Heikentää keskittymistä – снижение концентрации внимания
Helpottaa – облегчить
Huoli – беспокойство
Huolimattomuusvirhe – ошибка по небрежности
Hoidon yhdistelmä – сочетание лечения
Hoidot – лечение
Hoitaja – медсестра
Hyvä hoito – хорошее качество лечения
Huomio – внимание
Hyödyllinen – полезный
Hyöty – польза

I
Ikä – возраст
Ilme – выражение лица
Impulsiivisuus – импульсивность
Istua paikallaan – сидеть на месте
Itseluottamus – уверенность в себе
Itsetuntemus – самопознание

J
Julkinen terveydenhuolto – государственная система здравоохранения
Joka palvelee sinua parhaiten – который послужит тебе лучшим образом

K
Kasvatuksen seuraukset – последствия воспитания
Kattava – комплексный
Kehityksellinen häiriö – нарушение развития
Keinoja – способы
Keskeiset oireet – основные симптомы
Keskittyä – сосредотачиваться
Keskittymiskyky – способность к концентрации
Kiire – спешка
Kiemurtelee istuessaan – крутится на стуле
Kognitiivinen toiminta – когнитивная деятельность
Kognitiivisia oireita – когнитивные симптомы
Kokeilla useita keinoja – попробовать несколько способов
Kysyä apua – просить о помощи
Kela – Ведомство народных пенсий
Kirje – письмо
Korvata – возмещать
Korvaus apteekissa – возмещение в аптеке
Kotikunta – место проживания
Kuntosi ja muut sairaudet – ваше состояние и прочие заболевания
Kuntoutuksen tavoite – цель реабилитации
Kuntoutus – реабилитация
Kuntouskokonaisuuden – содержание реабилитации
Kuntoutusohjaaja – реабилитолог
Kuntoutustyöntekijä – реабилитолог
Kuntoutusmuodot – виды реабилитации

L
Lääkäri – врач
Lääkehoito – лечение
Lääkäri tutkii sinut – врач проведет обследование
Lääkärin vastaanotto – прием у врача
Lääkitys – медикаментозное лечение
Lääkekuuri – курс назначенных лекарств
Lääkkeitä – лекарства
Laboratorio – лаборатория
Laboratoriokokeita – лабораторные тесты
Levottomat jalat-oireyhtymä – синдром беспокойных ног «сбн»
Levottomuus – беспокойство
Lievittää osaa oireista – ослабляет часть симптомов
Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen erityysvaikeus – дислексия - нарушение

способности к чтению и письму и математические сложности
Luonnollinen väsymys – природная усталость
Luottamus – доверие
Lyhytaikaisesti – кратковременно

M

Masennus, depressio – депрессия
Maksusitoumus – одобрение оплаты
Maksuttomia – бесплатные
Miten olet voinut – как ваше самочувствие
Monimutkainen – сложный
Muistilappu – записка, напоминание
Muutos vie aikaa – изменение требует времени
Myöhästyä – опаздывать

N

Neurologinen sairaus – неврологическое заболевание
Neuropsykologinen kuntoutus – невропсихологическая реабилитация
Neuvonta ja apu ovat ilmaisia – консультации и помощь бесплатно
Noudattaa hoitosuunnitelmaa – соблюдать план лечения

O

Oireet – симптомы
Oireet ilmenevät lapsuudesta – симптомы проявляются с детства
Oireiden ilmeneminen voi vaihdella – проявление симптомов может меняться
Oirekuvan arviointia – оценка симптоматики
Oirekuvan päällekkäisyys – перекрестные симптомы
Ohjeet – инструкции
Oppimis- tai hahmotushäiriöt – нарушение восприятия и способности к обучению
Oppimishäiriö – сложности в обучении

P

Pään magneettikuvaus – мрт головы
Päihdehäiriö – проблема употребления алкоголя или наркотиков

Paniikkihäiriö – паническая атака
Perinnöllinen – наследственное
Pitkäaikainen ahdistuneisuus – продолжительное чувство тревожности
Poikkeavat mielenkiinnon kohteet – патологические интересы
Ponnistelu – усилие
Puoliso – вторая половина (муж, жена)
Puolenyön jälkeen – после полуночи
Psykososiaalinen kuormitus – психосоциальная нагрузка
Psykoteraapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus – психотерапия, невропсихическая подготовка

R

Rahahuolia – финансовые сложности
Raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät – факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов
Resepti – рецепт
Riippuvuuden kehittyminen – развитие зависимости
Rituaalit – ритуалы
Ruokahaluttomuus – отсутствие аппетита
Rutiinit – рутина

S

Saada apua – получить помощь
Saada tukea – получить поддержку
Sairaala – больница
Sairastuminen – заболевание
Sairauden vaihe – стадия болезни
Sairausloma – больничный
Siirtää aika – перенести время
Säännöllisen käytön myötä – благодаря регулярному использованию
Sosiaalityöntekijä – социальный работник

T

Tabletteina – в таблетках
Tekniikat – методы
Terveyskeskus – поликлиника
Tic-oire – нервный тик
Tilata tulkkia – заказать переводчика
Touretten oireyhtymä – синдром Туретта
Tulkita – переводить / истолковывать
Tuki – пособие
Tulkki – переводчик
Tutkimukset – обследование
Työmuistin heikkeneminen – ослабление рабочей памяти

U

Ulkoisten haasteiden mukaan – в соответствии с внешними проблемами
Unenpuute – недостаток сна
Univaiheen viivästyminen – задержка фазы сна
Useissa eri elämäntilanteissa – во многих разных жизненных ситуациях
Uupumus – хроническая усталость

V

Vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus) – сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность)
Vaikeuksien vähentäminen – уменьшение трудностей, осложнений
Vaikeus rauhoittua – сложно успокоиться
Vaikuttavat – воздействуют
Vaikuttaa mielialaan – влияет на душевное состояние
Valmistautua – подготовиться
Verenpaineen kohoaminen – повышение кровяного давления
Univaikeudet – нарушение сна
Hikoilu – потливость
Huimaus – головокружение
Verikoe – анализ крови
Vertaustuki – группы поддержки
Sopeutumisvalmennus – адаптация
Viikkorutiini – еженедельная рутина
Vinkkejä – подсказки
Väärinkäytön riski – риск злоупотребления

Y

Ydinoireet – основные синдромы
Laaja-alainen sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma – широко распространённая проблема социального взаимодействия
Yksilöllistä – индивидуально
Yksilöllinen harkinta – индивидуальное рассмотрение
Yleistynyt ahdistuneisuus – генерализованная тревожность
Ylimääräinen kuormitus – дополнительная нагрузка

СЛОВАРЬ

А

Автоматизированный – automatoituva

Анализ крови – verikoe

Б

Бесплатные – maksuttomia

Беспокойство – levottomuus

Беспокойство – huoli

Благодаря регулярному использованию - säännöllisen käytön myötä

Больница – sairaala

Больничный – sairausloma

Будни - arkipäivät

В

В соответствии с внешними проблемами – ulkoisten haasteiden mukaan

В таблетках – tabletteina

Варианты проявления – esiintymismuoto

Ваше состояние – kuntosi

Ведомство народных пенсий – Kela

Взрослый с синдромом СДВГ – Adhd-oireinen aikuinen

Виды реабилитации – kuntoutusmuodot

Влияет на душевное состояние – vaikuttaa mielialaan

Внимание – huomio

Во многих разных жизненных ситуациях – useissa eri elämäntilanteissa

Воздействуют – vaikuttavat

Возмещать – korvata

Возмещение в аптеке – korvaus apteekissa

Возраст – ikä

Врач – lääkäri

Врач проведет обследование – lääkäri tutkii sinut

Вспомогательные средства – apuvälineitä

Вторая половина (муж, жена) – puoliso

Выражение лица – Ilme

Выражение симптомов может меняться – oireiden ilmeneminen voi vaihdella

Г

Генетический фон – geneettinen tausta

Гиперчувствительность – aistilyherkkyys

Головокружение – huimaus

Государственная система здравоохранения – julkinen terveydenhuolto

Группы поддержки, адаптация – vertaustuki, sopeutumisvalmennus

Д

Депрессия – masennustila, depressio

Диагностика – diagnostiikka

Дислексия – нарушение способности к чтению и письму и математические сложности Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen erityisvaikeus

Длительность лечения – hoidon kesto

Доверие – luottamus

Дополнительная нагрузка – ylimääräinen kuormitus

Другой – erilainen

Е

Единственная проблема – ainoa ongelma

Еженедельная рутина – viikkorutiini

З

Заболевание – sairastuminen

Задержка фазы сна – univaiheen viivästymä

Заказать переводчика – tilata tulkia

Записка, напоминание – muistilappu

Запрашивать социальное пособие – hakea toimeentulotukea

И

Изменение образа жизни – elämäntapojen muuttaminen

Изменение требует времени – muutos vie aikaa

Индивидуально – yksilöllistä

Индивидуальное рассмотрение – yksilöllinen harkinta

Инструкции – ohjeet

Имппульсивность – impulsiivisuus

К

К депрессии относится – depression liittyy

Как ваше самочувствие – miten olet voinut

Когнитивная деятельность – kognitiivinen toiminta

Когнитивные симптомы – kognitiiviset oireet

Комплексный – kattavaa

Консультации и помощь бесплатно – neuvonta ja apu ovat ilmaisia

Кратковременно – lyhytaikaisesti

Курс назначенных лекарств – lääkekuuri

Л

Лаборатория – laboratorio

Лабораторные тесты – laboratoriotestit

Лекарства – lääkkeitä

Лечение – hoidot

Лечение медикаментозное – lääkehoito

Лечение без медикаментов – Ei-lääkkeellinen hoito

Личный код с датой рождения – henkilötunnus

М

Медсестра – hoitaja

Место проживания – kotikunta

Методы – keinot

Мешать – häiritä

MPT головы, -pään magneettikuvaus,

невропсихологическое исследование - neuropsykologinen tutkimus

Н

Нарушение активности – aktiivisuuden häiriö

Нарушение восприятия и способности к обучению – oppimis- tai hahmotushäiriöt

Нарушение развития – kehityksellinen häiriö

Нарушение сна – univaikeudet

Наследственное – perinnöllinen

Неврологическое заболевание – neurologinen sairaus

Невропсихологическая реабилитация – neuropsykologinen kuntoutus

Недостаток сна – unenpuute

Необычно – epätavanomaista

Нервный тик – Tic-oire

Неусидчивый – levoton

O

Облегчить – helpottaa
Облегчает симптомы – helpottaa oireita
Обследование – tutkimus
Объясняется генетикой – geenit selittävät
Одобрение оплаты – maksusitoumus
Опаздывать – myöhästelyä
Опрос / интервью – haastattelu
Ослабление рабочей памяти – työmuistin heikkeneminen
Ослабляет часть симптомов – lievittää osaa oireista
Основные симптомы – ydinoireet, keskeiset oireet
Откладывание дел на потом – asioiden jättäminen viime tippaan
Отсутствие аппетита – ruokahaluttomuus
Оценка симптоматики – oirekuvan arviointi
Ошибка по небрежности – huolimattomuusvirhe

П

Паническая атака – paniikkihäiriö
Патологические интересы – poikkeavat mielenkiinnon kohteet
Переводить/ столкновать – tulkita
Переводчик – tulkki
Перекрестные симптомы – oirekuvan päällekkäisyys
Перенести время – siirtää aika
Пересечение диагнозов – oireiden päällekkäisyys
Персональные данные – henkilökohtaiset tiedot
Письмо – kirje
Повышение кровяного давления – verenpaineen kohoaminen
Потливость – hikoilu
Подготовиться – valmistautua
Подсказки – vinkit
Поиск новых впечатлений – elämyshakuisuus
Полезный – hyödyllinen
Поликлиника – terveyskeskus
Получить поддержку – saada tukea
Получить помощь – saada apua
Польза – hyöty
Пониженная активность – aliaktiivisuus
Пониженная чувствительность – aliherkkyys
Попробовать несколько способов – kokeilla useita keinoja
После полуночи – puolenyön jälkeen
Последствия воспитания – kasvatuksen seuraukset
Пособие – tuki
Предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя – altistavat räihdekokeiluille
Прием у врача – lääkärin vastaanotto
Природная усталость – luonnollinen väsymys
Проблема употребления наркотиков – räihdehäiriö
Продолжительное чувство тревожности – pitkäaikainen ahdistuneisuus
Просить о помощи – kysyä apua
Психосоциальная нагрузка - psykososiaalinen kuormitus
Психотерапия, нейрорпсихическая подготовка - psykoterapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus
Путающиеся мысли – ajatusten harhailu

Р

Развитие зависимости – riippuvuuden kehittyminen
Различия – erot
Реабилитация – kuntoutus

Реабилитолог – kuntoutusohjaajalta
Реабилитолог – kuntoutustyöntekijä
Рецепт – resepti
Риск злоупотребления – väärinkäytön riski
Ритм жизни – elämänrytmi
Ритуалы – rituaalit
Рутинa – rutiinit

С

Самопознание – itsetuntemus
Самостоятельно запрашивать – hakea itse
Сбой в расписании – aikataulusekannuksia
СДВГ – ADHD
Сенсорная обработка – aistitiedon käsittely
Сидеть на месте – istua paikallaan
Симптомы – oireet
Симптомы проявляются с детства – oireet ilmenevät lapsuudesta
Синдром беспокойных ног «сбн» – levottomat jalat-oireyhtymä
Синдром Туретта – Touretten oireyhtymä
Сложности – haasteet
Сложности в обучении – oppimishäiriö
Сложности с управлением времени - ajan hallinnan pulmia
Сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность) – vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus)
Сложный, тяжелый – haastava
Сложный, запутанный – monimutkainen
Снижение концентрации внимания – heikentää keskittymistä
Соблюдать план лечения – noudattaa hoitosuunnitelma
Сосредоточиться – keskittyä
Социальный работник – sosiaalityöntekijä
Сочетание лечения – hoidon yhdistelmä
Спешка – kiire
Способы – keinot
Способность к концентрации – keskittymiskyky
Стадия болезни – sairauden vaihe

Т

Тревожное расстройство – ahdistuneisuushäiriöt

У

Увеличение употребления наркотиков – huumeiden käytön lisääntyminen
Уверенность в себе – itseluottamus
Уменьшение трудностей – vaikeuksien vähentäminen
Усилие – ponnistelu
Генерализированная тревожность – yleistynyt ahdistuneisuus

Ф

Факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов – raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät
Физиотерапия – fysioterapia
Финансовые сложности – rahahuolia

Х

Хорошее качество лечения – hyvä hoito
Хроническая усталость – uupumus

Ц

Цель реабилитации – kuntoutuksen tavoite

Suomen Venäjänkielisten
Keskusjärjestö ry

«К здоровью - вместе»
«Hyvinvointia yhteisvoimin»

www.svkeskus.fi



WWW.SVKESKUS.FI

К ЗДОРОВЬЮ
ВМЕСТЕ

