

## ***ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА***

Термін «гіперактивна дитина» вже не новий для вихователів дитячих садків та шкіл, та й в сім'ях надмірно рухливих дітей обдаровують цим визначенням. Що стоїть за цим складним словом і як допомогти батькам і самому малюкові?

Гіперактивні діти сьогодні зустрічаються все частіше і частіше, що психологи розцінюють як реакцію на сучасний стрімкий світ.

Гіперактивна дитина – це не просто малюк, який любить бігати і не слухається батьків. Це дитина, якій необхідно постійно знаходитися в активному русі – він стрибає, бігає, задає величезну кількість запитань і все це робить одночасно.

### **Причини гіперактивності:**

- генетична схильність (спадковість);
- особливості роботи головного мозку;
- органічні ураження центральної нервової системи;
- складна вагітність (токсикоз, нервові стреси матері, застосування жінкою лікарських препаратів, захворювання внутрішніх органів матері);
- важкі пологи і пологові травми;
- інфекційні хвороби дитини в перші роки життя;
- алкоголізм і наркоманія батьків.

**Дев'ять ознак гіперактивності й імпульсивності, при яких дитина:**

- крутиться, сидячи на стільці, неспокійно рухає кистями і стопами;
- часто встає зі свого місця під час занять або виконання завдань, коли потрібно залишатися на місці.
- безцільно рухається (бігає, крутиться) в ситуаціях коли це неприйнятно;
- не може тихо, спокійно грати або зайняти себе чимось;
- поводитьсь так, ніби він «людина-мотор»;
- часто буває балакучим;
- відповідає на питання, не вислухавши їх до кінця, не замислюючись;

- насилу чекає своєї черги в процесі спілкування;
- пристає до інших дітей або дорослим, заважає їм, втручаючись у розмову або в гру.

Попри всю свою любов до дитини, батьки гіперактивних дітей дуже часто в спілкуванні з ними втрачають останнім терпіння і зриваються. Деякі батьки просто махають на свою дитину рукою, з тяжким зітханням відзначаючи, що користі з цього все одно не вийде. Інші ж батьки, навпаки, намагаються дисциплінувати дитину найсуворішими методами, достатньо жорстко припиняючи найменші спроби непокори.

Не можна сказати однозначно, яка тактика поведінки батьків є більш правильною — все залежить від конкретного випадку і кожного конкретно взятої дитини. Для когось «їжаківі рукавиці» — єдиний спосіб утримати дитину в рамках, а для когось кожне грубе слово є справжньою психологічною травмою. Уважно спостерігайте за реакцією вашої дитини на зауваження — і ви дуже швидко зрозумієте, що для неї потрібно.

Гіперактивна дитина проявляє активність завжди і навіть тоді, коли для здоров'я і гарного самопочуття йому пора було б вже заспокоїтися. Такі діти перебувають у русі і тоді, коли сильно проявляється втому і необхідно спокійно посидіти, лягти спати. Дитина може погано спати, сон його неспокійний, переривчастий. Можливо прояв різних алергічних реакцій, кишкових розладів. Дитиною неможливо управляти, він абсолютно не реагує на заборони, крики і обмеження. Він постійно однаково активний – як на вулиці і в садку, так і в замкнутому просторі або гостях. Така дитина внаслідок надлишку енергії нерідко виступає в ролі першоджерела скандалів, проявляє невмотивовану агресію. Далеко не всі гіперактивні діти потребують спеціального медикаментозного лікування та прийняття серйозних заходів. Для того, щоб полегшити стан дитини, необхідно намагатися створити йому спокійні умови життя, в родині повинна відчуватися умиростворена атмосфера (не штучно створюватися, а бути такою).

## **Що ж можуть зробити батьки для того, щоб допомогти своїм дітям?**

1. Змиріться з недоліками своєї дитини. Батьки повинні прийняти той факт, що їх дитина завжди активна та енергійна.

2. Дозвольте зайвій енергії дитини мати вихід. Гіперактивній дитині необхідні щоденні фізичні вправи, бажано на свіжому повітрі - тривалі прогулянки, біг. На випадок поганої погоди вдома необхідно мати спеціальне приміщення, де дитина могла б розвиватися без обмежень, або спортивний куточок.

3. Встановіть розпорядок дня і стежте, щоб дитина йому слідувала, щоб привчити її до дисципліни.

4. Не дозволяйте гіперактивній дитині перевтомлюватися. При цьому зазвичай знижується здатність до самоконтролю і росте гіперактивність.

5. Підтримуйте тверду дисципліну. Гіперактивні діти сприймають меншу кількість правил, ніж звичайні діти. Тому не потрібно відразу змушувати дитину слідувати цілому списку строгих правил. Встановіть кілька ясних, зрозумілих для дитини, необхідних правил, призначених в основному для того, щоб запобігти нанесенню шкоди іншим людям і самій дитині.

6. Гіперактивні діти часто бувають досить агресивні. Тому в першу чергу встановіть правило, що якщо їй і хочеться виплеснути емоції, побити когось, вдарити, то ні в якому разі не можна зганяти агресію на людях чи тваринах. Можна взяти палицю і бити асфальт, або в цьому випадку допоможе звичайна спортивна груша.

7. Головне, що дитина не повинна постійно чути - "Цього не можна робити!", "Припини".

8. Зміцнюйте дисципліну, уникаючи заходів фізичного впливу. Не бийте дитину, не шльопати її і не трусіть, щоб не показувати їй приклад агресивної поведінки. Замість цього відсилайте дитину до її кімнати або в інше місце, де вона змогла б заспокоїтися і подумати.

9. Виробляйте в дитині посидючість і зміцнюйте спокійну поведінку. Рекомендується читати дитині, розфарбовувати разом з

нею картинки, збирати головоломки, ліпити фігурки з глини або пластиліну. Це добре розвиває моторику і вчить дитину зосереджуватись. Пізніше вводьте ускладнювальні ігри: складання будинків з кубиків, конструктора, ігри доміно, карти.

10. Постійне життя і знаходження з гіперактивною дитиною може зломити кого завгодно, нерви у всіх не залізні. Періодичні перерви допомагають батькам терпиміше ставитися до свого гіперактивного чада і його витівок. Влаштуйте собі відпочинок. Це можуть бути вечірки, що влаштовуються поза домом, або інше проведення часу без дитини, яке знімає тягар проблем і допомагає відновитися.