

## Гіперактивність – що робити батькам?

Про проблему гіперактивності зараз говорять все більше і педагоги, і працівники соціальних служб, і психологи. Особливо ця інформація стане у пригоді батькам, котрі виховують у сім'ї молодших школярів, адже проблема гіперактивності, як і всі наші психологічні труднощі в дорослому житті – родом з дитинства.

Активність – це енергійна діяльність. І це чудово, якщо до цього слова не додається префікс „гіпер”, що в перекладі з грецької означає „перевищення норми”. Гіперактивні діти є імпульсивними, неуважними (їх увага постійно відволікається від об'єкту), вони бігають і стрибають, ламають і складають, розкидають і збирають, розвалюють і будують, б'ються, галасують, танцюють, співають - і все це майже одночасно.

Отже, це „рухливі живчики”, „вічні двигуни” – якщо це про ваше чадо, то маєте проблему і повною мірою відчуєте глибоку правду старої приказки: "Який же ти хороший, коли спиш!"

Але річ не лише у вас! Такій дитині буде надзвичайно важко у школі: вона просто не може всидіти на стільці, схоплюється з місця, не може дочекатися своєї черги під час занять чи ігор. На запитання відповідає не замислюючись, не дослухавши до кінця, починає виконувати нове завдання, не закінчивши попереднього, теревенить безперестанку, губить і забуває свої речі.

Але ж погодьтеся: спокійна, тиха і надто слухняна дитина – це теж тривожна ознака. Одразу починаєш думати: "Щось із нею не те!" Отже, активна дитина – це добре, це означає, що вона, по-перше, здорова (хвора не буде гасати!), а по-друге, не «затлумлена вихованням» - суцільними заборонами і покараннями.

А з іншого боку – хіба це нормально, коли дитина день і ніч скаче? То де межа між нормою і "перебором"? Між активністю і гіперактивністю? Перш ніж годувати дитину заспокійливими препаратами, спробуємо розібратися.

Отже, співставте:

### **Активна дитина**

- віддає перевагу рухливим іграм перед пасивними (пазли, лото, конструктор), але якщо їй справді цікаво – може і палац побудувати, і казку послухати;
- швидко говорить і ставить нескінченні запитання;
- не страждає хронічними порушеннями сну і кишковими розладами;
- активна не завжди і не всюди (наприклад, в гостях у малознайомих людей – може бути спокійна, сором'язлива);
- неагресивна (тобто може дати здачі, але не ображає без причини).

### **Гіперактивна дитина:**

- перебуває у постійному русі і не може себе контролювати, не може зупинитись, перепочити; навіть коли змучиться – все одно рухається, поки не почнеться істерика;

- теж швидко і багато говорить, ковтає слова, перебиває, не може дослухати до кінця те, що їй говорять; теж ставить безліч запитань, але не має терпцю навіть вислухати відповідь чи пояснення;
- їй дуже важко вкласти спати, вона дуже погано засинає, сон неспокійний, часто прокидається; страждає на кишкові розлади, алергію;
- не реагує на заборони; у будь-яких обставинах, завжди і всюди поводитьсь однаково активно;
- дитина неконтрольовано агресивна – безпідставно б'ється, кусається, дряпається, штовхається, кидається камінням, землею, може вдарити палкою тощо.

### **Причини гіперактивності**

Головна відмінність гіперактивності від активності (як рими темпераменту) полягає у тому, що гіперактивність – це не риса характеру, а наслідок неблагополучних пологів, порушень протягом 1 року життя чи мозкової дисфункції. Групу ризику складають діти, що народилися після кесаревого розтину, важких патологічних пологів, недоношені, на штучному годуванні тощо. АЛЕ: не всі діти, що належать до групи ризику, обов'язково будуть гіперактивними! Та й потім, якщо істеричність, кольки, порушення сну не минули протягом першого року, їх все одно можна виправити.

### **ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

Малюк не винен, що він такий «живчик», тому нема сенсу сварити його, карати, влаштовувати бойкот. Цим ви досягнете лише зниження самооцінки, почуття вини за те, що він такий «неправильний».

До того ж, в деяких випадках гіперактивність може бути результатом завищених вимог батьків, яких діти не можуть виконати через свої природні здібності або ж через перевтому. В таких випадках батьки мають знизити навантаження на дитину, зменшити свої вимоги.

Іноді гіперактивність може бути реакцією дитини на психічну травму, наприклад, на сварки батьків чи їх розлучення, погане ставлення до нього в сім'ї, в садочку чи школі, конфлікт з членами (членом) сім'ї чи вихователем (учителем). Якщо причина у садочку чи школі – треба змінити заклад. Якщо причина в сім'ї – вживайте заходів. Дитина не повинна чути сварку між дорослими, а тим більше бути її учасником. Якщо дитину тероризує член сім'ї – мусите його приборкати. Батьки мають якомога більше часу проводити з дитиною, бавитись з нею, їздити на природу, вигадувати спільні розваги тощо. Звісно, це вимагає багато терпіння і фантазії, зате ви знатимете внутрішній світ вашої дитини, станете з нею близькими – а за це ніяка ціна не є надто високою.

**Гіперактивна дитина**  
**Що ТРЕБА робити?**  
**Почніть із себе**

Батьки повинні усім серцем зрозуміти біду, що спіткала дитину. Мало знати, що треба робити. Без співчуття, любові і щирості жодні знання не допоможуть. Тільки внутрішньо прийнявши для себе ці знання, батьки зможуть правильно поводитися з дитиною: НЕ підвищувати голос і НЕ сварити дитину, НЕ сюсюкати і НЕ потурати, НЕ поспішати самим і НЕ квапити дитину, НЕ нервувати і НЕ дратуватися, НЕ міняти домовленостей і планів тощо. При цьому, в жодному разі дитина не повинна відчувати, що ви її жалієте!

**«Ні» слову «ні»**

Треба уникати крайнощів – надмірної суворості і надмірного потурання. Діти мають дотримуватися безпечних для себе і навколишніх правил поведінки, але кількість заборон треба звести до мінімуму, оскільки у гіперактивних дітей – понижена реакція на шум, зорові образи, негатив, тож заборони для них – пустий звук.

Заборони мають бути заздалегідь обговорені, чітко сформульовані, а ще дитина має чітко знати, яке покарання її чекає при порушенні. Не слід забороняти в категоричній формі (не вживайте слів „не можна”, „припини”, „ні”). Замість наказів – прохання (але не підлещуйтеся). Досягайте згоди і взаєморозуміння, пояснюйте, чому „не можна”, якщо не вдається – переключіть увагу дитини, бажано зі спокійним гумором: запропонуйте іншу можливу в цей момент діяльність чи розвагу; поставте несподіване запитання, не пов'язане с даною ситуацією; відреагуйте несподіваним для дитини чином (пожартуйте, повторіть дії дитини тощо); сфотографуйте дитину або підведіть її до дзеркала в ту хвилину, коли вона вередує; лишити дитину в кімнаті саму (якщо це безпечно). Якщо відволікти не вдається – запропонуйте альтернативний варіант (наприклад, дитина рве шпалери – дайте їй купу газет: „Хочеш рвати – рви, газет тобі надовго вистачить”).

Монотонно, однаковими словами, спокійно повторюйте своє прохання.

Не наполягати щоразу, щоб дитина вибачилася. У багатьох випадках, коли дитина заспокоїться, варто зробити вигляд, що нічого не сталося.

Не читайте нотацій, адже дитина все одно їх не чує і не сприймає. Якщо треба покарати – робіть це одразу, а не погрожуйте покаранням. Фізичні покарання – суворо заборонені! Ви можете дати поведінці (а не дитині!) негативну оцінку, тимчасово ізолювати її (якщо це безпечно!), відмовити їй у звичних розвагах тощо.

**Хваліть, заохочуйте, радійте успіхам!**

Гіперактивні діти не сприймають заборон і покарань, зате чудово реагують на похвалу. Тому треба частіше хвалити за успіхи, навіть незначні. Але нещира, незаслужена похвала – НЕДОПУСТИМА! Дитину треба хвалити завжди, коли їй вдалося довести справу до кінця. Особливо, якщо ця справа пов'язана з концентрацією уваги (розмальовування, читання, прибирання

тощо). Тут буде не зайвий маленький подарунок чи привілей, дозвіл трохи довше погуляти, цукерка тощо, але пильнуйте, щоб система заохочень не перетворилась на систему оплати. Завжди відзначаєте успіхи – це зміцнює впевненість дитини у своїх силах.

### **Емоційний і фізичний контакт**

Для гіперактивних дітей це дуже важливо. Треба обійняти, приголубити, погладити, заспокоїти у важких ситуаціях – і неконтрольовані емоції та м'язова напруга почнуть спадати.

### **Розпорядок дня**

Для гіперактивних дітей дуже важливим є дотримання розпорядку дня, який треба скласти разом з нею. Розпорядок дня (час для їжі, ігор, прогулянок, занять, сну), за умови його дотримання, діє на суперактивну дитину заспокійливо. Оскільки їй через свою імпульсивність важко миттю переключитися з одної справи на іншу, бажано попередити її заздалегідь, а ще краще – виставити будильник чи таймер.

### **Доручення і обов'язки**

Давайте дитині доручення, визначте щоденні обов'язки і контролюйте їх виконання (цьому знову ж таки допоможе розпорядок дня). Навіть якщо результати не такі гарні, як ви би хотіли, заохочуйте зусилля малюка. Доручайте нараз лише одну справу. Якщо завдання нове – поясніть і покажіть, як його виконувати. Пояснення (інструкція) має бути не довшим від 10 слів (довше гіперактивна дитина не дослухає – „відключиться”).

### **Контроль над собою**

Навчіть дитину керувати своїми емоціями – цьому допоможуть «агресивні ігри» («Хочеш битися – бий, але не по людях чи тваринах. Ось тобі палиця – бий по землі, по каменю. Ось тобі камінь – спробуй влучити у той стовп»). Залучайте і заохочуйте дитину до пасивних ігор, що вимагають концентрації уваги (лото, доміно, розмальовування, ліплення, читання тощо). Ці заняття дають змогу розслабитися, що надзвичайно важливо для гіперактивної дитини.

### **Уникайте емоційної перевтоми**

Стежте, щоб дитина не засиджувалася перед телевізором чи комп'ютером – надмірна кількість вражень призводить до надмірного збудження, втраті самоконтролю. На неї шкідливо діють місця з натовпами людей (магазини, базари). Не ходіть з нею часто в гості. Бажано, щоб вона бавилася з однією дитиною, причому спокійною, флегматичною (чим більше дітей у грі – тим вище перебудження). Не кваптесь віддавати дитину в дитячий садок.

### **Фізична активність**

Прогулянки, фізичні вправи, біг – дуже корисні, вони допомагають скинути надлишок енергії. Але й тут запобігайте перевтомі, яка переростає у гіперактивність. М'яко зупиніть забігану дитину, обніміть за плечі, поставте якесь запитання, запропонуйте якусь справу – нехай трохи перепочине, але в жодному разі не наказуйте зупинитися і перепочити.

Крім того, гіперактивним дітям не слід брати участь у командних іграх, де задіяні сильні емоції (футбол, баскетбол, естафети тощо).

### **Харчування**

Гіперактивна дитина має отримувати достатньо вітамінів, мікроелементів, якомога менше смаженого, гострого, соленого, копченого, побільше – вареного, тушкованого, свіжих овочів і фруктів. Обов'язкове правило – якщо дитина не хоче їсти – не примушуйте її!

### **Власний куточок**

Дитина повинна мати свою кімнату або свій куточок для ігор, навчання, де вона може усамітнитись. Оформлюючи дитячу кімнату чи куточок, уникайте яскравих кольорів, ламаних ліній. На робочому столику не має бути предметів, що відволікають увагу, адже малюк самотужки не може досягти того, щоб його нічого не відволікало. Столик має міститися якомога далі від телевізора, дверей, різного роду шуму. Його непосидючість є реакцією на зовнішні подразники, отже їх треба мінімізувати.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** загальна рухова активність з роками зменшується, а у деяких дітей зникає зовсім. Важливо, щоб дитина до цього часу не набула негативізму і комплексів, які зіпсують їй життя (і вам також!) у підлітковому віці. **ЛЮБІТЬ ДИТИНУ**, допомагайте їй стати успішною.

**Все у ваших руках!**