

Гіперактивність

У медицині навіть існує такий діагноз — «синдром гіперактивності». Ще в ранньому віці дитина виявляє надмірну рухову активність. Мама ні на хвилинку не може залишити її без догляду: дитина то лізе кудись, то тікає. Вона дуже емоційна, легко збуджується, може сміятися без зупинки або, навпаки, раптом розплакатися. Заспокоюються тільки, коли сплять, та й то довго не засинають. Вночі їм сняться яскраві кольорові сні, а часто буває, що діти скаржаться на нічні кошмари.

Звичайно, активні діти радують батьків. І дорослі рідко звертаються до лікарів зі скаргами на рухливість дитини. Справді, що поганого в руховій активності самій по собі? Повільність, замкнутість скоріше насторожать батьків. Поки малюк перебуває з Вами вдома, все відбувається більш-менш спокійно. Але настав час віддавати дитину до дитячого садочку. Тут уже потрібно досить довго сидіти спокійно на заняттях, грати в ігри за певними правилами, жити за розкладом. А замість цього малюк бігає по групі, втрачає інтерес до занять на третій хвилині, і вихователів не вдається повернути його увагу. Якщо Вам знайомі такі симптоми, отже, у Вас є шанс назвати свою дитину гіперактивною.

Як же відрізнити просто рухливу й жваву дитину від гіперактивної? Активність останньої звичайно буває значно вищою, ніж того вимагає ситуація. На відміну від своєї однолітків гіперрухлива дитина за будь-яких умов (вдома, у гостях, на вулиці або в дитячому садочку) буде поводитися однаково (вона скрізь буде бігати, стрибати й скакати). У відповідь на нескінченні зауваження й прохання батьків зупинитися, дитина, швидше за все, продовжить бігати й крутитися.

Чому ця поведінка особливо помітна в дитячому садочку? Тому, що саме там дитина вперше потрапляє в ситуацію організовану, що потребує від неї певного ступеня самоконтролю. «Всі діти погано сприймають дитсадівські правила», — заперечать батьки. Але придивіться до дитячого колективу, і Ви помітите і таких дітей, які до-сить легко приймають правила. Вони сидять на заняттях, а гіперактивній дитині навіть десять хвилин складно займатися однією справою.

Чим загрожує така поведінка малюка? Якщо батьки не звернуть на це увагу, то в перспективі можливі труднощі в шкільному навчанні.

Що ж робити батькам гіперактивних дітей? Через власну імпульсивність гіперактивні діти постійно потрапляють у різні неприємні ситуації. Дорослі постійно роблять їм зауваження. Але не поспішайте сварити і карати свого малюка. Він не винний у тому, що відбувається. А до Ваших окриків і зауважень він рано або пізніше звикне і перестане звертати на них увагу.

Дитина погано засинає? Спробуйте не вмикати ввечері телевізор, не грайте в рухливі ігри після семи вечора. Корисно погуляти перед сном, скупатися, зробити заспокійливий масаж або проспівати колискову.

Ви не знаєте, як угамувати свого непосиду, щорозбалувався? Вам допоможуть ігри за правилами, в яких Ви навчите гіперактивну дитину саморегуляції.

Пам'ятаєте, у дитинстві Ви грали в «Моріхвилюється», в «Рибалку й рибку»? Підійдуть й інші ігри, тільки б у них були правила.

Дитинаважко переходить від одного виду діяльності до іншого? Попереджайтеїїздалегідь, щопісляпрогулянкійїпотрібно буде позайматися, а післямультифільму — пообідати.

Досить нелегко, але теж дуже важливо навчити дитину заспокоюватися і спокійно дивитися на те, що відбувається навколо. Для цього Ви можете скористатися наступними прийомами: коли в черговий раз біля Вас буде пробігати Ваш кваліфікований нащадок, спробуйте зупинити його. М'яко, не підвищуючи голосу, запропонуйте йому відпочити, обійміть за плечі, ласкаво погладьте по голові, зверніть увагу на оточуючих та іграшки, попросіть сказати, що робить тато, бабуся, де знаходиться його улюблений ведмедик, або що лежить на столі. Потім можете сховати яку-небудь іграшку і через якийсь час запитати, що зникло, а що залишилося. Якщо Ваші зусилля не будуть мати успіху, не засмучуйтеся та не сваріть себе.

Як виховувати гіперактивну дитину?

* Не засмучуйтеся і не впадайте у відчай.

* Виявляйте терпіння, розуміння, повагу до особистості дитини, завжди вислуховуйте свого малюка.

* Намагайтеся поводитися спокійно, м'яко, без різких виявів (негатив-них або позитивних).

* Продумуйте чіткі й розумні межі дозволеного.

* Навчіть керувати увагою дитини, переводити її зі стану активності в стан спокою.

* Придумайте ритуали — колискові, віршики, вправи, які допоможуть малюку заспокоїтися.

РЕКОМЕНДАЦІЇ:

1. У своїх відносинах із дитиною одотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку, коли вона цього заслужила, підкреслюйте успіхи. Це допоможе зміцнити в дитини впевненість у власних силах;

2. Уникайте повторень слів «ні» і «не можна»;

3. Говоріть стримано, спокійно і м'яко;

4. Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити;

5. Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію;

6. Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що вимагають концентрації уваги;

7. Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийму їжі, виконання домашніх завдань і сну повинні відповідати цьому розпорядкові;

8. Уникайте по можливості купчень людей. Перебування у великих магазинах, на ринках, у ресторанах тощо - це чинить на дитину надмірну стимулюючий вплив;

9. Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером;

10. Уникайте неспокійних, гучних приятелів. Оберегайте дитину від стомлення, оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання гіперактивності. Давайте дитині можливість витратити надлишкову енергію.

Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі: тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття.