

Загальні рекомендації батькам гіперактивної дитини

Варто ще раз нагадати, що *до категорії гіперактивних можна віднести таких дітей, у яких після трьох років протягом хоча б півроку зберігаються наступні стійкі симптоми:*

- дитина неспритна або піддається травмам;
 - дитина непосидюча, не може навіть короткий період всидіти або встояти на одному місці;
 - часто агресивна;
 - перескакує з одного заняття на інше, не уважна й жодну справу не доводить до кінця;
 - їй важко заспокоїти;
 - увесь час погано спить;
 - має низьку самооцінку;
 - все чіпає руками, плутається під ногами;
 - страждає від затримки мовлення або, навпаки, дуже балакуча;
 - має поганий апетит і страждає від постійної спраги;
-
- робить небезпечні вчинки, не усвідомлюючи наслідків;
 - не любить змін;
 - має проблеми зі здоров'ям, такі, як запалення вуха або постійні респіраторні захворювання, екзему, гастрит;
 - не може спокійно чекати своєї черги під час ігор і в різних ситуаціях, що вимагають дисципліни (заняття в школі, відвідування поліклініки, екскурсії тощо);
 - на запитання часто відповідає, не замислюючись, не дослухує їх до кінця, перебиває;
 - не може стежити за своїми речами, часто їх губить (іграшки, олівці, книги, і т.д.).

Насамперед, необхідно приділити увагу тій обстановці, що оточує дитину вдома, в дитячому садку, у школі. Батькам варто замислитися про зміну власної поведінки й характеру. Потрібно глибоко, душею зрозуміти проблему, яка пригнічує маленьку людину. І тільки тоді реально підібрати правильний тон, не зірватися на крик або не впасти в повсякчасне сюсюкання. Правила поведінки з дитиною ми, звичайно, тут назвемо, але виконувати їх формально, без внутрішнього переконання й настрою – марно. А тому, шановні мами, тати, бабусі, дідусі, педагоги, – почніть із себе. Виробляйте в собі мудрість, доброту, терпіння, розумну вимогливість.

Що ж слід робити?

Насамперед, запам'ятати, що в гіперактивних дітей дуже високий поріг чутливості до негативних стимулів, а тому слова «ні», «не можна», «не займай!», «забороняю» для них – порожній звук. Вони не сприйнятливі до доган і покарання, але дуже добре реагують на схвалення. Від фізичних покарань взагалі треба відмовитися. Рекомендуємо із самого початку будувати стосунки з дитиною на фундаменті злагоди та взаєморозуміння. Безумовно, не слід дозволяти дітям робити все, що їм захочеться. Спробуйте пояснити, чому це шкідливо або небезпечно. Не виходить – спробуйте відволікти, переключити увагу на інший об'єкт. Говорити потрібно спокійно, без зайвих емоцій, найкраще, використовуючи жарт, гумор, кумедні порівняння. Взагалі намагайтеся стежити за своїм мовленням. Окрики, гнів, обурення погано піддаються контролю. Навіть виражаючи невдоволення, не маніпулюйте почуттями дитини і не принижуйте її. Намагайтеся по можливості

стримувати бурхливі прояви, особливо якщо ви засмучені або незадоволені поведінкою дитини. Емоційно підтримуйте дітей у всіх спробах конструктивної, позитивної поведінки, якими б незначними вони не були.

Дуже важливий і фізичний контакт із дитиною. Обійняти її у важкій ситуації, пригорнути до себе, заспокоїти – у динаміці це дає виражений позитивний ефект, а от постійні окрики й обмеження, навпаки, віддаляють дітей від батьків.

Необхідно стежити й за загальним психологічним мікрокліматом у сім'ї. Намагайтеся вберегти дитину від можливих конфліктів між дорослими: навіть якщо назріває якась сварка, дитина не повинна бачити її, а тим більше бути учасником. Батькам треба якнайбільше часу проводити з дитиною, гратися з нею, їздити разом за місто, придумувати загальні розваги. Звичайно, фантазії й терпіння потрібно багато, але користь буде велика, і не тільки для дитини, а й для вас, тому що непростий світ маленької людини, її інтереси стануть ближчими й зрозумілішими.

Якщо є можливість, намагайтеся виділити для дитини кімнату або її частину для занять, ігор, самоти, тобто її власну «територію». В оформленні бажано уникати яскравих квітів, складних композицій. На столі й у найближчому оточенні дитини не має бути відволікаючих предметів. Гіперактивна дитина сама не в змозі зробити так, щоб ніщо стороннє її не відволікало.

Організація всього життя повинна діяти на дитину заспокійливо. Для цього разом з нею складіть розпорядок дня, слідуючи якому виявляйте одночасно гнучкість і завзятість. День у день час прийому їжі, сну, виконання домашніх завдань, ігор має відповідати цьому розпорядку. Визначите для дитини коло обов'язків, а їх виконання тримайте під постійним контролем, але не занадто жорстко. Частіше відзначаєте й хваліть її зусилля, навіть якщо результати далекі від досконалості.

Якщо даєте дитині якесь нове завдання, то добре показати, як його виконувати, або підкріпити оповідання малюнком. Зорові стимули дуже важливі. Не слід також перевантажувати увагу дитини, тобто на певний відрізок часу доручайте тільки одну справу, щоб вона могла її завершити. Наприклад: «З 8.30 до 9.00, Ігор, ти маєш прибирати свою постіль». Деякі психологи радять використовувати для цієї мети будильник або кухонний таймер. Спочатку обговоріть завдання, а вже далі підключайте техніку. Це, як вважають фахівці, буде сприяти зниженню агресії.

За будь-який вид діяльності, що вимагає від дитини концентрації уваги (читання, гра з кубиками, розфарбовування, збирання будинку тощо), має обов'язково слідувати заохочення: маленький подарунок, добре слово... Взагалі, на похвалу скупитися не слід. Що, втім, підходить і для будь-якої дитини. Чекайте тільки хорошого від своїх дітей, радійте їхнім успіхам. Прикладом заохочення може слугувати наступне: дозвольте дитині подивитися телевізор на півгодини довше відведеного часу (тільки не захоплюйтеся, це може бути лише разове потурання), почастуйте спеціальним десертом, дайте можливість взяти участь в іграх разом з дорослими (лото, шахи), дозвольте зайвий раз сходити на прогулянку або купіть ту річ, про яку вона давно мріє.

Якщо дитина протягом тижня поводить себе добре, наприкінці тижня вона має одержати додаткову винагороду. Це може бути якась поїздка разом з вами за місто, екскурсія в зоопарк, у театр та ін.

При зовсім уже незадовільній поведінці треба, звичайно, покарати – несильно, але щоб запам'яталось, а головне одразу ж. Це може бути просто словесне несхвалення, тимчасова ізоляція від інших дітей, позбавлення «привілеїв».

Гіперактивна дитина не переносить великого скупчення людей. Тому їй корисно гратися з одним партнером, не ходити часто в гості, як і у великі магазини, на ринки, у кафе і т.п. Все це надзвичайно збуджує незміцнілу нервову систему.

А от тривалі прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи, біг дуже корисні. Вони допомагають «скинути» надлишок енергії. Але знов-таки в міру, щоб дитина не втомилася. Взагалі треба стежити й обережати дітей з гіперактивним синдромом від перевтоми, оскільки перевтома призводить до зниження самоконтролю й наростання гіперактивності. Досить нелегко, але теж дуже важливо навчити дитину вчасно «охолонути» і спокійно подивитися на те, що відбувається довкола. Для цього ви можете скористатися наступними прийомами. Коли в черговий раз поруч буде пробігати ваш квапливий малюк, спробуйте зупинити його. М'яко, не підвищуючи голосу, запропонуйте йому відпочити. Обійміть за плечі, ласкаво погладьте по голові, зверніть увагу на дітей і іграшки, попросіть сказати, що робить тато, бабуся, де лежить його улюблений ведмедик або що стоїть на столі. Потім можете сховати яку-небудь іграшку й через якийсь час запитати, що зникло, а що залишилося. Чимало проблем виникає в педагогів з появою гіперактивної дитини в дитячому садку. Тут, як і в школі, багато залежить від поведінки дорослих, стратегії й тактики, виробленої вихователями.

Система заборон має обов'язково супроводжуватися альтернативними видами діяльності. Наприклад, дитина починає рвати шпалери (досить поширений прояв). Безумовно, варто зупинити її й дати замість цього якийсь непотрібний листочок паперу: «Спробуй порвати ось це, а коли перестанеш, збери всі клаптики в пакетик...». Або починає кидатися іграшками, а вихователька у відповідь: «У нас у групі кидатися іграшками не можна. Якщо ти хочеш кинути щось, я дам тобі поролоновий м'ячик».

Багато гіперактивних дітей із труднощами витримують „тиху годину” в дитячому садку. Але якщо спробувати побути із ними поруч, не просто поруч: «Ти спи, а я проконтролюю», а сісти, погладити, говорячи ласкаві, добрі слова, то м'язова напруженість й емоційне збудження дитини будуть знижуватися. Поступово вона звикне відпочивати в цей час дня. І потім буде вставати бадьорою, менш імпульсивною, а часом і спокійнішою. Емоційний і тактильний контакт зроблять свою хорошу справу.

Фахівцями також розроблена *система своєрідної «швидкої допомоги» при роботі з гіперактивною дитиною*. От головні її постулати.

- Відволікти дитину від вередування.
- Підтримувати домашній чіткий розпорядок дня.

- Запропонувати вибір (іншу можливу в цей момент діяльність).
- Поставити несподіване запитання.
- Відреагувати несподіваним для дитини чином (пожартувати, повторити її дії).
- Не забороняти дію дитини в категоричній формі.
- Не карати, а просити (але не підлещуватися).
- Вислухати те, що хоче сказати дитина (у іншому випадку вона не почує вас).
- Автоматично, тими самими словами повторювати багаторазово своє прохання (нейтральним тоном).
- Сфотографувати дитину або підвести її до дзеркала в той момент, коли вона вередує.
- Залишити в кімнаті одну (якщо це безпечно для її здоров'я).
- Не наполягати на тому, щоб дитина будь-що вибачилась.
- Не читати нотацій (дитина однаково їх не чує).

Добре, якщо батьки будуть фіксувати в спеціальному щоденнику всі зміни в поведінці дитини, як вона справляється із завданнями, як реагує на заохочення й покарання, що їй більше подобається робити, як учиться та ін.

Корисна інформація

Список продуктів, що рекомендуються при гіперактивності:

- овочі – горошок, морква, соя, цвітна капуста, кольрабі, інші види капусти, шпинат, боби, огірки;
- салат листовий;
- фрукти – яблука, груші, банани;
- гарнір – картопля, лапша з муки грубого помолу, нешліфований рис;
- зернові – пшениця, жито, ячмінь, просо, насіння льону;
- хліб пшеничний і житній;
- жири – масло, рослинна олія холодного віджиму;
- м'ясо – яловичина, телятина, птиця, риба, баранина (1-2 рази на тиждень);
- напої – несолодкий чай, негазована вода з вмістом натрію близько 50 мг\кг;
- приправи – йодована сіль.