

## Хто такі гіперактивні діти?

*«Який же ти хороший, коли спиш!»  
(думки однієї мами)*

Якщо ви приходите в гості зі своєю дитиною, і вона одразу починає поводитися так само, як і вдома, то це може бути приводом для того, щоб вважати її незакомплексованою і товариською. А може бути сигналом тривоги, оскільки відсутність природного для малюка періоду адаптації до незнайомого середовища найчастіше є першим дзвінком гіперактивності.

Жива, рухлива, активна дитина – що в цьому поганого? Більше того, вона й розумна не за роками, принаймні комп'ютер опанувала значно швидко, і краще, ніж бабуся знає, як надати руху складній іграшці, з пультами телевізора – взагалі не буває проблем. Лікарі на затримку розвитку не вказують. Проте, вас постійно виводить із себе її невгамовність, біганина, нетерплячість, незрозумілі відповіді.

Не треба будь-яку збуджену дитину зараховувати до категорії гіперактивних. Якщо ваша дитина сповнена енергії, якщо вона вирує, від чого часом стає впертою і неслухняною, – це не свідчить про те, що вона гіперактивна. Якщо ви заговорилися зі своєю подругою, а дитина починає злитися, не може встояти на місці, всидіти за столом, – це нормально. Стомлюють дітей і тривалі переїзди.

У будь-якої дитини час від часу трапляються спалахи гніву. А скільки дітей починають «розгулюватися» у ліжку, коли настає час спати, або граються в магазині! Те, що дитина стає «як заведена,» даючи вихід нудзі, зовсім не вважається ознакою гіперактивності. Це може бути тимчасовим явищем. Або ж просто так склалася ситуація.

Отут і криється головна відмінність жвавої, активної дитини від гіперактивної.

Гіперактивна дитина, незалежно від ситуації, у будь-яких умовах – вдома, у гостях, у кабінеті лікаря, на вулиці – проводитиметься однаково: бігати, безцільно рухатися, не затримуючись надовго на будь-якому, найцікавішому предметі. І на неї не подіють ні нескінченні прохання, ні погрози, ні «підкуп». Вона просто не може зупинитися. У неї не працює механізм самоконтролю, на відміну від її однолітків, навіть самих розпечених і жвавих. Цих дітей можна вмовити, покарати, зрештою. Гіперактивних – марно.

### **Корисна інформація:**

*Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю* виявляється у підвищеній руховій активності, збудливості, труднощах концентрації та утриманні уваги, імпульсивності поведінки, проблемах у взаємостосунках з оточуючими.

Гіперактивність – це яскраво виражена перевага збудження над гальмуванням.

### **Чому проявляється гіперактивність?**

У малят, особливо на першому році життя, процеси збудження у нервовій системі переважають над процесами гальмування. Це природне явище. Адже з віком у нервовій системі формується фізіологічна рівновага цих процесів і поведінка дитини, таким чином, набуває позитивні соціальні властивості.

Але іноді цього не відбувається. І тоді в дитини розвивається те, що називається гіперактивністю. Активність гіперактивних дітей надмірна й неорганізована. У них відсутня посидючість і заповзятість у діяльності, що потребує розумової зосередженості. Вони змінюють одну справу на іншу, не доводячи розпочату до кінця.

І, як наслідок, – недостатність пізнавальних функцій, труднощі у навчанні, можлива затримка мовленнєвого розвитку й дисгармонійність моторного. Часто такі діти не користуються прихильністю однолітків, внаслідок чого можуть виявитися ізольованими. Все це, зрештою, може призвести до низької самооцінки та проблемної поведінки.

### **Чому ж є діти, які щасливо проходять період домінування збудження над гальмуванням без серйозних відхилень від норми, а саме вам так не пощастило?**

Ця проблема вже давно пильно вивчається дитячими невропатологами, психіатрами та іншими фахівцями. *Причиною гіперактивної поведінки можуть бути такі фактори:*

#### **1. Спадковість.**

Часто у гіперактивних дітей хтось із батьків був гіперактивним, тому однією з причин вважають спадковість. Але поки не виявлений якийсь особливий ген гіперактивності. Гіперактивність більше властива хлопчикам (співвіднесеність у популяції – п'ять хлопчиків /одна дівчинка). Більша частина гіперактивних дітей – світловолосі та блакитноокі.

#### **2. Здоров'я матері.**

Гіперактивні діти часто народжуються у мам, які страждають на алергійні захворювання (сінна лихоманка, астма, екзема, мігрень).

#### **3. Вагітність і пологи.**

Проблеми, пов'язані з вагітністю (стреси, алергія), ускладнені пологи також можуть призвести до гіперактивності у дитини.

#### **4. Навколишнє середовище.**

Наявність свинцю й нітратів у водопровідній воді, вихлопні гази, пестициди й інші хімікати у навколишньому середовищі можуть призвести до гіперактивності.

#### **5. Дефіцит жирних кислот в організмі.**

Дослідження свідчать, що багато гіперактивних дітей страждають від недостатчі основних жирних кислот в організмі. Симптомами цього дефіциту є постійне почуття спраги, сухість шкіри, сухе волосся, часте сечовипускання, випадки алергійних захворювань в родині (астма й екзема).

#### **6. Дефіцит поживних елементів.**

У багатьох гіперактивних дітей в організмі не вистачає цинку, магнію, вітаміну В12.

#### **7. Харчування.**

Всілякі добавки, харчові барвники, консерванти, нітрати, шоколад, цукор, молочні продукти, білий хліб, помідори, апельсини, яйця й інші продукти, при вживанні їх у великій кількості, вважаються можливою причиною гіперактивності.

#### **8. Неправильне виховання, вседозволеність і непослідовність.**

Причиною формування гіперактивності може стати і сім'я дитини. Коли батьки виховують дитину у вседозволеності, приділяють мало уваги виховним заходам, говорять протилежні речі в присутності дитини (один з батьків карає, а другий пестить), то, цілком можливо, що тендітна дитяча психіка дасть на це відповідь у вигляді гіперактивності.

І хоча на сьогодні існує багато версій щодо виникнення гіперактивності, фахівці вказують на те, що точні причини все ж таки не виявлені.

Слід виокремити одну характерну рису гіперактивних дітей. Досить часто в них на першому році життя інтенсивно відбувається фізичний і розумовий розвиток. Такі діти раніше своїх однолітків починають ходити, говорити. Часом складається враження, що це дуже здібна, навіть обдарована дитина, від якої можна багато очікувати в майбутньому. Однак, уже в дошкільному віці, й особливо в перші роки навчання у школі, батьки виявляють, що за розумовим розвитком їхня дитина не виділяється із середовища однолітків і, навіть, може відставати.

Нерідко ці діти зазнають труднощів у навчанні, а з деяких предметів (у молодших школярів найчастіше з письма й читання) успішність буває досить посередньою або навіть незадовільною. Водночас, у таких дітей може бути виражена здатність до певного виду діяльності – до музики, математики, техніки, гри в шахи. Це варто використовувати, надавши дитині можливість займатися улюбленою справою.

Не треба намагатися обривати, придушувати підвищену рухову активність. Тактика має бути іншою – дати їй доцільний вихід, спрямувати в потрібне русло. У режимі дня варто передбачити ранкову зарядку, рухливі ігри на повітрі, тривалі (до невеликої втоми) прогулянки. Тим, хто погано спить, бажано їх влаштовувати перед сном. Якщо дитина шкільного віку хоче відвідувати спортивну секцію, не треба їй в цьому перешкоджати. Тим більше немає ніяких підстав звільняти її від уроків фізкультури.

### **Що робити з гіперактивною дитиною?**

Оскільки розпізнавання гіперактивної поведінки не викликає великих труднощів, то першими діагностами порушень мають стати батьки дитини.

**Тест на гіперактивність, який можуть провести батьки.** Схоже на дитячу гру «Знайди 5 відмінностей».

#### **Активна дитина:**

- Більшу частину дня «не сидить на місці», віддає перевагу рухливим іграм над пасивними (пазли, конструктори), якщо її зацікавити – може й книжку з мамою почитати, і той же пазл зібрати.

- Швидко й багато говорить, ставить безліч запитань.

- Для неї порушення сну й травлення (кишкові розлади) – скоріше виключення.

- Вона активна не скрізь. Наприклад, неспокійна і непосидюча вдома, але спокійна – у садку, у гостях, у малознайомих людей.

- Вона неагресивна. Тобто випадково або в запалі конфлікту може й «дати здачі колезі по пісочниці», але сама рідко провокує скандал.

#### **Гіперактивна дитина:**

- Вона перебуває у постійному русі й просто не може себе контролювати, тобто, навіть, якщо вона стомиться, то продовжує рухатися, а знесилившись остаточно, плаче та кричить.

- Швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує. Ставить мільйон запитань, але рідко вислуховує відповіді на них.

- Її неможливо вкласти спати, а якщо вона спить, то неспокійно. У неї часто бувають кишкові розлади, не рідкість усілякі алергії.

- Дитина – некерована, абсолютно не реагує на заборони й обмеження. І в будь-яких умовах (дім, магазин, дитсадок, дитячий майданчик) поводить ся однаково активно.

- Часто провокує конфлікти. Не контролює свою агресію – б'ється, кусається, штовхається, причому пускає в хід підручні засоби: палиці, камені.

#### **До яких фахівців варто звертатися?**

По-перше, варто виключити соматичні (не пов'язані з нервовою системою) захворювання. Ваш помічник у цьому – дільничний педіатр або сімейний лікар.

По-друге, на першому році життя, навіть якщо у вас немає скарг на поведінку дитини, її сон і безпідставну готовність до дратівливості, обов'язковий огляд невропатолога в так звані критичні періоди розвитку – 1, 3, 6, 9 місяців життя й 1 рік.

Чому ці моменти в житті дитини є критичними? Оскільки саме в цей час набуваються нові навички в психоемоційній і руховій сферах. Затримка в

набутті тих або інших корисних навичок може надалі стати основою або бути симптомом недостатності пізнавальних функцій, труднощів у навчанні, соціальної непристосованості.

Якщо є тривожні симптоми, то невропатолог уточнить, з якими фахівцями варто проконсультуватися. Це можуть бути психотерапевт, психолог і логопед, які дадуть рекомендації з навчання й раціонального поводження з дитиною. У таких дітей також може знадобитися перевірка слуху.

### **Важливо!**

***Якщо ви помітили у своїй дитини ознаки гіперактивної поведінки, підвищену збудливість, не слід самостійно займатися медикаментозним лікуванням!***

Для кожного класу препаратів існують свої показання й схеми призначення. Зорієнтуватися в цьому може тільки лікар.

Своєю поведінкою гіперактивні діти схожі, але, як ви зрозуміли, причини цього стану різні. А відтак, і єдиних ліків від гіперактивності не існує. Гіперактивна поведінка може бути супутньою ознакою якихось захворювань, а може бути основним проявом патології нервової системи.

Для того, щоб призначити лікарську терапію при гіперактивності, невропатолог оцінює цілий комплекс симптомів: наскільки дитина розвинена для свого віку, комунікабельна, здатна до зосередження тощо.

Далі необхідна електроенцефалограма (ЕЕГ), щоб зрозуміти, наскільки сформований ритм кори головного мозку, чи він зрілий.

Наступний етап – нейропсихологічне дослідження для визначення того, які сфери інтелекту дитини страждають найбільшою мірою.

Якщо гіперактивна поведінка є наслідком послаблення гальмівних процесів, підкріплених впливом соціального середовища, то залежно від результатів обстеження призначаються препарати, що підвищують коркову активність, або препарати, що пригнічують підкіркову активність (яка провокує у поведінці дитини перевагу емоційного компоненту). Це підсилює «розсудливий» вплив кори.

Говорячи про перспективи лікування, слід зазначити, що якщо поведінкові зміни супроводжуються затримкою пізнавальних і мовленнєвих функцій, то ситуація досить серйозна. Чим раніше звернутися до фахівця, тим раніше можна буде зрозуміти, що лежить в основі гіперактивної поведінки, і тим швидше, за відповідного лікування, настане покращення.

Найчастіше для таких дітей принципова не лікарська терапія, а зміна мікроклімату в сім'ї (в плані виховних заходів і моральної обстановки). Крім того, таким дітям дуже корисні водні процедури (зранку – душ, увечері – холодні ванни для ніг), прогулянка перед сном, час перегляду телепрограм зведений до мінімуму, регламентований режим дня, дружній контакт із батьками.

## Гіперактивний малюк

**Ознаки синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю можна виявити у дітей самого раннього віку.**

Буквально з перших днів життя дитини може бути підвищений м'язовий тонус. Такі малята щосили намагаються звільнитися від пелюшок і важко вгамовуються, якщо їх туго сповивати або одягти тісний одяг. Вони можуть з раннього дитинства страждати на часті неодноразові немотивовані блювоти.

Гіперактивні діти протягом усього першого року життя погано й мало сплять, особливо вночі. Важко засинають, легко збуджуються, голосно плачуть. Вони надзвичайно чутливі до всіх зовнішніх подразників: світла, шуму, холоду та ін.

Дослідження предметів у гіперактивного малюка має інтенсивний, але зовсім неспрямований характер. Тобто малюк відкидає іграшку ще до того, як досліджуватиме її властивості, одразу ж хапає іншу (або кілька) тільки для того, щоб через кілька секунд відкинути і їх. Увагу такого малюка дуже легко привернути, але втримати зовсім неможливо.

Зазвичай, моторні навички у гіперактивних дітей розвиваються у відповідності до вікових показників, часто навіть з випередженням. Діти починають раніше за інших тримати голову, перевертатися на живіт, сидіти, вставати на ноги, ходити та ін. В манежі таку дитину не втримати. Саме ці діти просовують голову між бильцями ліжка, застрягають у манежній сітці, заплутуються у простирадлах і швидко, і вправно навчаються знімати все, що на них одягли турботливі батьки.

### ***Приклад гіперактивної поведінки малюка.***

*Симпатичний білоголовий малюк Федір до 2,5 років мав вагомий перелік „пригод”:*

*- в 6 місяців його залишили у колясці під вікнами будинку. Хлопчик прокинувся і вивалився через бильце коляски на тротуар. Поки до нього добігла мати, він встиг перевернутися і заповзти у найближчу калюжу.*

*- В 9 місяців він якимось чином виламав прут з ліжечка і травмував себе.*

*- В 1 рік перевернув на себе каструлю з гарячою стравою, яка стояла на плиті.*

*- В 1,8 років грався з дверцятами тумби, на якій стояв телевізор. Величезний телевізор впав і розбився вщент.*

Загальні рекомендації фахівців, окрім медикаментозного лікування (звичайно, якщо воно необхідне), спрямовуються на:

1. Встановлення тісного емоційного зв'язку мами з дитиною.
2. Годування дитини на її вимогу та ін.

3. Покращення мікроклімату в сім'ї.
4. Налагодження режимних моментів.
5. Обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі та інші.

### **Гіперактивна дитина дошкільного віку**

Найбільш помітна гіперактивність і проблеми з увагою стають у моменти, коли дитина приходить в дитячий садок. Чому? Тому, що саме там маля вперше стикається з реальним життям і потрапляє в організовану ситуацію, у колектив, що живе за правилами, розпорядком, і від кожного члена такого колективу вже потрібна достатня міра самоконтролю. Там треба вміти займатися однією справою, вміти сидіти тихо, вміти слухати вихователя, вміти відповідати йому й багато чого іншого, чого наша дитина не просто не вміє, вона не може цього вміти. Вона не повинна в цьому.

Проблеми починаються і з кожним роком в стають дедалі гострішими. Вихователі скаржаться на збудливість дитини, що не припиняється. Втомлені батьки зауважують, що вона швидше зношує одяг і взуття («на ній все горить»), втручається в усі справи, свистить, говорить без увагу, зачіпає братів і друзів, імпульсивно торкається рукою кожного, хто проходить поруч. І, проте, навіть лікарі не завжди можуть одразу відповісти, чи дійсно рухова активність цієї непосидючої дитини вища, ніж у звичайних дітей, або вона просто має інший характер.

Однак, помічено, що три чверті таких дітей відрізняються незграбністю (диспраксією). Вони постійно щось перевертають або перекидають і дуже повільно виконують роботу, яка потребує спритності й працездатності. Багато хто із труднощами навчається їздити на велосипеді й зовсім погано грає у рухливі ігри з м'ячем. Тіло дитини ніби не «вписується» у простір, зачіпаючи предмети, натикаючись на простінки, дверні прорізи. Незважаючи на те, що нерідко у таких дітей надмірна міміка, швидке мовлення, рухливі очі, вони часто виявляються наче поза ситуацією: застигають, «вимикаються», «випадають» з діяльності та з усієї ситуації, тобто «ідуть» з неї, а потім, через деякий час, знову в неї «повертаються».

***Прояв синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю визначається трьома основними критеріями (симптомокомплексами).***

***Це неуважність, гіперактивність та імпульсивність.***

Поняття «**неуважність**» у цьому випадку складається з наступних ознак:

- ❖ Звичайно дитина не здатна утримувати (зосереджувати) увагу на деталях, через що припускається помилок під час виконання будь-яких завдань (у дитячому садку, школі).
- ❖ Дитина не в змозі вслуховуватися у звернення до неї, через що складається враження, що вона взагалі ігнорує слова й зауваження оточуючих.

- ❖ Дитина не вміє доводити розпочату роботу до кінця. Часто здається, що вона у такий спосіб висловлює свій протест, бо їй не подобається ця робота. Але справа в тому, що дитина просто не в змозі засвоїти правила роботи, запропоновані їй інструкцією, і дотримуватися їх.
- ❖ Дитина зазнає величезних труднощів у процесі організації власної діяльності (не важливо – чи побудувати будинок з кубиків чи написати шкільний твір).
- ❖ Дитина уникає завдань, які передбачають тривалу розумову напругу.
- ❖ Дитина часто губить свої речі, предмети, необхідні у школі: у дитячому садку ніколи не може знайти свою шапку, у класі – ручку або щоденник, хоча перед цим мама все зібрала й склала в одному місці.
- ❖ Дитина легко відволікається на сторонні стимули.
- ❖ Дитина постійно все забуває.

Для того, щоб поставити дитині діагноз «неуважність», у неї мають бути наявними як мінімум 6 із перерахованих ознак, які зберігаються щонайменше 6 місяців і виражені постійно, що не дає змогу дитині адаптуватися у нормальному віковому середовищі.

Поняття **«гіперактивність»** охоплює наступні ознаки:

- Дитина метушлива, ніколи не сидить спокійно. Часто можна бачити, як вона безпідставно рухає руками, стопами, постійно обертається.
- Дитина не в змозі довго всидіти на місці, підхоплюється без дозволу, ходить класною кімнатою та ін.
- Рухова активність дитини, зазвичай, не має певної мети. Вона просто так бігає, намагається кудись залізти, хоча часом це буває небезпечно.
- Дитина не може гратися в «тихі» ігри, відпочивати, сидіти тихо й спокійно, займатися чимось конкретним.
- Дитина завжди націлена на рух.
- Часто буває балакучою.

Поняття **«імпульсивність»** охоплює наступні ознаки:

- Дитина часто відповідає на запитання, не замислюючись, не дослухавши їх до кінця, часом просто викрикує відповіді.
- Дитина з нетерпінням чекає своєї черги, незалежно від ситуації й середовища.
- Дитина, зазвичай, заважає іншим, втручається в розмови, ігри, чіпляється до оточуючих.



**Говорити про гіперактивність та імпульсивність можна тільки в тому випадку, якщо з перерахованих вище ознак присутні як мінімум 6 і тривають вони не менше 6 місяців.**

Серед однолітків неспокійні діти є джерелом постійних конфліктів і швидко стають знедоленими, бо вони не вміють поступатися, ладити один з одним, встановлювати й підтримувати дружні стосунки, а в стані збудження можуть зламати предмет, що потрапить під руки, або кинути його. Їм хочеться все подивитися, всього торкнутися, навіть поламати, щоб зазирнути всередину.

### **Випадок з лікарської практики.**

*«...Наш маленький пацієнт – трирічний Сашко. Хлопчик неспокійний з перших днів життя. До року він настільки погано спав, що мама, тато й бабуся по черзі гоїдали, заспокоювали його, давали іграшки, носили на руках. Потім сон поступово налагодився, але з'явилися нові прикροці. Хлопчик став надзвичайно рухливий. Гуляти з ним – морока. Він не може, як його однолітки, хоч трішки спокійно погратися в пісочниці або зі своєю машиною: через хвилину кидає розпочату справу й кудись біжить. Кликати його можна скільки завгодно, він не слухається. Кмітливий, начебто не злий, але впертий...*

*От до такого «чоловічка» я пішов з візитом. До приходу стороннього він поставився із деяким переляком, усе відходив подалі й напружено дивився. Лише переконавшись, що на нього не звертають уваги, став поводитися вільніше. Поступово вдалося вступити з ним у розмову. Виявилося, що хлопчик читає по складах, букви знає з двох років, хоча батьки намагаються, щоб книги менше потрапляли в його поле зору. Робить прості арифметичні дії в межах п'яти. Незважаючи на неприборканість поведінки, чітко знає, чого робити не можна. Однак іграшки розкидані повсюди.*

*За допомогою різних відволікаючих способів вдалося оглянути дитину. Чітких ознак органічного ураження нервової системи я не виявив, але підвищена збудливість – безсумнівна. Я порадив, насамперед, запастися терпінням, у спілкуванні із Сашком завжди зберігати спокійний тон і стежити за дотриманням режиму дня.*

*Побоюватися раннього розвитку здібностей дитини не потрібно: можна давати йому дитячі книжки, відповідні за змістом його віку і, якщо йому цього хочеться, іноді читати з ним. Треба придумувати для нього й деякі інші спокійні заняття – з фарбами, пластиліном, найпростішим конструюванням, урізноманітнюючи їх і чергуючи з рухливими іграми. Важливо бувати з ним на свіжому повітрі, влаштовуючи тривалі прогулянки, такі, щоб Сашко навіть стомлювався.*

*У той час як я виписував рецепти, у сусідній кімнаті зазвучала музика. Хлопчик раптово застиг на місці, прислухаючись, потім побіг туди.*

*Тепер батьки згадали ще одну особливість дитини – вона буквально заслуховується спокійною, мелодійною музикою, подовгу тихо стоїть біля приймача й засмучується, коли його вимикають. Сашко часто просить поставити свої улюблені диски, які запам'ятовує за зовнішнім виглядом. Він*

готовий їх слухати постійно, але батьки відмовляють йому в цьому – така пристрасть до музики лякає їх.

*Я зазирнув до Сашка, він стояв біля радіоприймача, злегка змахуючи руками, немов диригуючи, і треба було бачити, з якою зосередженістю він це робив!*

*Реакція Сашка на музику змусила мене трохи змінити свої рекомендації. Від медикаментозного лікування я вирішив відмовитися. Порадив 2-3 рази в день давати Сашкові можливість хвилин по 15-20 слухати свої улюблені диски. І навіть повести до знайомих, у яких є фортепіано, і дати можливість самому торкнутись до клавіш.*

*Повторний огляд виявив, що я не помилився: хоча Сашко не став ідеальною дитиною, але його поведінка помітно покращилася...».*

Описано досить типовий випадок ранньої гіперактивності. Для неї характерна надмірна рухливість, що поєднується з непосидючістю, відволіканнями, порушеннями концентрації уваги. Такі діти іноді бувають негативістами, часом агресивними.

### **Що потрібно робити, аби маля позбулося «надлишків» активності?**

Створити йому певні умови життя. Це спокійний психологічний мікроклімат в сім'ї, чіткий режим дня (з обов'язковими прогулянками на свіжому повітрі). Потрібно й батькам налаштуватися на особистісні зміни. Якщо ви самі дуже емоційні та неврівноважені, постійно скрізь запізнюєтеся, квапитеся, то настав час починати працювати над собою. Ми більше не мчимо щодуху в садок, постійно кваплячи дитину, намагаємося якнайменше нервувати й рідше змінювати плани. Скажіть собі: «У нас має бути чіткий розпорядок дня» і намагайтеся самі стати організованішими.

А також **скористайтеся такими порадами:**

- ❖ Дитина не винна, що вона така жвава, тому немає потреби її лаяти, карати, влаштовувати принизливі мовчазні бойкоти. Цим ви доможетеся тільки одного – зниження самооцінки в неї, виникнення почуття провини, що вона «неправильна» і не може догодити мамі з татом.
- ❖ Навчити дитину керувати собою – ваше першочергове завдання. Контролювати свої емоції їй допоможуть «агресивні» ігри. Негативні емоції є в кожного, у тому числі й у вашої дитини, тільки скажіть їй про табу: «Хочеш бити – бий, але не по живих істотах (людях, тваринах)». Можна бити палицею по землі, кидатися камінням там, де немає людей, копирсати щось ногами. Їй просто необхідно вихлюпувати енергію назовні, навчіть її це робити.
- ❖ У вихованні необхідно уникати двох крайнощів: прояву надмірної м'якості й висунення завищених вимог до дитини. Не можна припускатися вседозволеності: дітям мають бути чітко роз'яснені

правила поведінки в різних ситуаціях. Однак, кількість заборон і обмежень варто звести до розумного мінімуму.

- ❖ Дитину потрібно хвалити в кожному випадку, коли їй вдалося довести розпочату справу до кінця. На прикладі простих справ потрібно навчити правильно розподіляти власні сили.
- ❖ Необхідно оберегати дітей від перевтоми, пов'язаної з надлишком вражень (телевізор, комп'ютер), уникати місць із підвищеним скупченням людей (великих магазинів, ринків та ін).
- ❖ У деяких випадках зайва активність і збудливість можуть бути результатом занадто завищених вимог до дитини, яким вона за своїми природними можливостями не може відповідати, а також надмірного стомлення. У цьому випадку батькам варто бути менш вимогливими, намагатися знизити навантаження.
- ❖ «Рух – це життя». Брак фізичної активності може стати причиною підвищеної збудливості. Не можна стримувати природну потребу дитини погратися в галасливі ігри, побігати, пострибати.
- ❖ Іноді порушення поведінки можуть виявитися в якості реакції дитини на психічну травму, наприклад, на кризову ситуацію в сім'ї, розлучення батьків, погане ставлення до неї, призначення її в невідповідний клас школи, конфлікт із учителем або батьками.
- ❖ Обмірковуючи раціон дитини, віддавайте перевагу правильному харчуванню, у якому буде достатньо вітамінів і мікроелементів. Гіперактивній дитині більше, ніж іншим дітям необхідно дотримуватися золоті середини в харчуванні: якнайменше смаженого, гострого, солоного, копченого, побільше вареного, тушкованого, свіжих овочів і фруктів. Ще одне правило: якщо дитина не хоче їсти – не примушуйте її!
- ❖ Підготуйте своєму непосиді «поле для маневрів»: активні види спорту для нього – просто панацея.
- ❖ Привчайте дитину до пасивних ігор: читання, малювання, ліплення. Навіть якщо вашій дитині важко всидіти на місці, вона часто відволікається, спонукайте її («Тобі це цікаво, давай подивимося...»), але після задоволення інтересу намагайтеся повернутися з нею до попереднього заняття й довести його до кінця.
- ❖ Навчіть дитину розслаблятися. Можливо, ваш із ним «рецепт» знаходження внутрішньої гармонії – це йога. Для когось більше підійдуть інші методи релаксації. Психолог підкаже вам, що це може бути: артотерапія, казкотерапія або, може, медитація.
- ❖ І не забувайте говорити дитині, як сильно ви її любите.

При спілкуванні з гіперактивними дітьми треба враховувати, що всі їхні почуття досить поверхневі, позбавлені глибини. Якщо гіперактивна дитина не корегує своєї поведінки через нездужання матері, втоми батька або

неприємностей товариша, то вона зовсім не байдужий егоїст, як може здатися. Ймовірніше, вона просто не помітила усього перерахованого вище. Пізнання, оцінка почуттів і стану інших людей – складна аналітична робота, що потребує великої напруги й концентрації уваги на об'єкті (іншій людині). А от з концентрацією в гіперактивної дитини великі проблеми! Тому не варто чекати від неї чудес порозуміння – краще просто сказати їй про те, що саме ви (або хтось із оточуючих) зараз відчуваєте. Гіперактивна дитина легко прийме це як факт і, можливо, постарается якось врахувати.

Стосунки з однолітками у гіперактивних дітей можуть складатися порізно, залежно від ступеня прояву синдрому. Майже завжди такі діти дуже товариські, легко знайомляться як з дітьми, так і з дорослими. У гіперактивної дитини дошкільного віку майже завжди безліч приятелів (сама вона часто називає їх друзями).

Однак, незважаючи на товариськість, гіперактивній дитині рідко вдається побудувати тривалі й глибокі дружні стосунки. Дружба потребує постійного «обліку» почуттів, думок і настроїв іншої людини. А от це нашій дитині дається із труднощами. І коли дитина підростає, іноді починаються скарги: «А чому вони зі мною не граються?!»

Гіперактивна дитина любить шумні, рухливі ігри. Побігати й погаласувати люблять всі здорові маленькі діти. Але, підростаючи, вони усе більше часу приділяють тихим, складним, рольовим іграм або іграм «із правилами». Гіперактивна дитина не любить (а іноді, у важких випадках, просто не може) гратися в такі ігри. І знову залишається одна або знаходить собі компанію таких же паливод.

***Для батьків, інших родичів і нянь, які доглядають за гіперактивною дитиною, буде корисним дотримання таких порад:***

1. Не потурайте злості, плачу, капризам, спробуйте відволікати увагу дитини, виявивши при цьому теплоту й добро.
2. Привчайте дитину з першого ж разу слухатися сказаного слова у спокійній інтонації; з раннього дитинства це виховується спільною з нею участю у прибиранні іграшок, у засвоєнні нових пізнавальних, конструктивних ігор та ін.
3. Обов'язково виконуйте свої обіцянки (приємні й неприємні), щоб ваші слова були пов'язані з аналогічними відчуттями. Цим ви закріпите місце слова, тобто будете розвивати у дитини другу сигнальну систему, на якій будується весь подальший процес навчання.
4. Не сваріться при дитині з приводу її вчинків, робіть це в її відсутності. При розмові з малям правильно вимовляйте слова, не «сюсюкаючи» і не перекручуючи їх. Не повторюйте за ним неправильно вимовлених слів, бо це призводить до неправильного розвитку мовних функцій.

5. Неорганізована й нерегулярна надмірна активність, дефіцит концентрації уваги й зосередженості на якійсь справі знижує комунікабельність таких дітей (уміння спілкуватися з однолітками), через що вони часто виявляються в ізоляції. Допоможіть їм в організації спілкування з іншими малятами (в себе вдома, у дворі), привчайте їх до ігор та самі беріть в них участь.

6. Сварити й карати порушника порядку марно: він би й радий поводитися по-іншому, але його руки, ноги, все тіло рухаються немов би самі по собі, не залишаючи хазяїнові часу подумати про наслідки. Незважаючи на безперервний рух, він не дуже спритний, особливо там, де потрібні дрібні точні дії: зашнурувати черевики, помити чашку або застібнути гудзика. Це для нього серйозне випробування, а написати рядок рівних «паличок» або однакових «гачків» – взагалі непосильне завдання.

### **Гіперактивний школяр**

Гіперактивні діти звичайно погано пристосовуються до нової обстановки, нового колективу. Невротичні реакції можуть розвинутися й при вступі до школи, особливо в тих випадках, коли одразу немає контакту з педагогом. Недостатня концентрація уваги, непосидючість, часто створюють таким дітям репутацію порушників дисципліни. Постійні докори й зауваження педагога не досягають мети, викликаючи своєрідну захисну реакцію: дитина ніби вживається в амплуа «негативного персонажа». Це виражається в навмисній пустотливості, брутальності, агресивності.

Надмірно рухливого учня радимо посадити на одну з перших парт, частіше викликати для відповіді й взагалі давати можливість «розрядитися». Наприклад, можна попросити його щось принести або подати вчителю, допомогти йому зібрати щоденники, зошити, витерти дошку тощо. Це буде непомітно для однокласників і допоможе школяреві висидіти урок, не порушуючи дисципліни. Уважний педагог знайде безліч таких прийомів.

Оскільки найбільші труднощі гіперактивні діти відчувають у школі, то, крім домашньої, є шкільні програми психологічної корекції. Вони допомагають дитині влитися в колектив, більш успішно вчитися, а також дають можливість учителям нормалізувати стосунки з «важким» учнем.

Насамперед, учитель повинен мати всю інформацію про природу й причини гіперактивності у дитини, розуміти, як поведуться діти при такому порушенні, знати, що вони часто відволікаються, погано піддаються загальній організації тощо, а відтак – потребують особливого, індивідуального підходу. Така дитина має постійно перебувати під контролем учителя, тобто сидіти в центрі класу, напроти дошки. І у випадках будь-яких труднощів мати змогу одразу звернутися по допомогу до вчителя.

Заняття для неї повинні будуватися за чітко спланованим розпорядком. При цьому гіперактивному учневі рекомендується користуватися щоденником або календарем. Завдання, запропоновані на уроках, учителям варто писати на

дошці. На певний відрізок часу дається лише одне завдання, а якщо має бути виконане велике завдання, то воно розбивається на частини, і вчитель періодично контролює хід роботи над кожною із частин, вносить корективи.

Гіперактивна дитина фізично не може тривалий час уважно слухати вчителя, спокійно сидіти й стримувати свої імпульси. Спочатку бажано забезпечити тренування тільки однієї функції. Наприклад, якщо ви хочете, щоб вона була уважною, виконуючи яке-небудь завдання, спробуйте не зауважувати, що вона крутиться і підхоплюється з місця. Одержавши зауваження, дитина якийсь час буде поводитися «добре», але вже не зможе зосередитися на завданні. Іншим разом, у такій ситуації, можна тренувати навичку посидючості й заохочувати школяра тільки за спокійну поведінку, не вимагаючи від нього в той момент активної уваги.

Якщо у дитини висока потреба в руховій активності, немає рації пригнічувати її. Краще дати можливість вихлюпнути енергію, дозволити побігати, пограти у дворі або спортивному залі. Або інше: у процесі навчання, особливо спочатку, гіперактивній дитині дуже важко одночасно виконувати завдання й стежити за акуратністю. Тому, на початку роботи педагог може знизити вимогливість до акуратності. Це дасть змогу сформувати у дитини відчуття успіху (а як наслідок – підвищити навчальну мотивацію). Дітям необхідно одержувати задоволення від виконання завдання, у них має підвищуватися самооцінка.

Шкільні програми, за якими навчаються наші діти, ускладнюються з кожним роком. Зростає навантаження на дітей, збільшується інтенсивність занять. Часом за 45 хвилин уроку учням доводиться змінити вид діяльності 810 разів. Для дітей без відхилень це має позитивний вплив, оскільки монотонна, одноманітна робота набридає. Але гіперактивним дітям складніше переключатися з одного виду діяльності на інший, навіть якщо цього вимагає вчитель. Тому дорослому необхідно домовлятися з дитиною заздалегідь, підготовляючи її до зміни видів занять. Учитель у школі за кілька хвилин до закінчення часу виконання завдання може попередити: «Залишилося три хвилини».

Взагалі індивідуальний підхід, що так необхідний цим дітям, – справа складна й вимагає від педагогів значних зусиль, гнучкості, терпіння. Трапляється, перепробують учителі, здавалося б, сто варіантів, а дитина як і раніше залишається «важкою». Виходить, треба шукати сто перший.

### ***От один із прикладів.***

*Гіперактивний хлопчик замучив учителів. Зібралися вони на педраді й стали думати, що робити. І тут на допомогу прийшла вчителька музики. Вона відзначила, що в хлопчика абсолютний слух і дуже рідкісний для такого віку голос. Вона запросила його в шкільний хор, а батькам порадила віддати його до музичної школи. Дитина із задоволенням стала займатися музикою й нарешті відчула, що в неї щось виходить добре. Батьки, які звикли, що сина, де б він не з'явився, тільки лають, теж підбадьорилися. Виявляється, є чим*

пишати і є за що хвалити. Гіперактивні діти набагато чутливіші до похвали, ніж інші. Хлопчик «розкрився», знайшов своє «я», і, нехай не одразу, але й дорослі, і однолітки стали зауважувати зміни, що відбуваються в ньому. А педагоги разом із психологом продовжували спостерігати за дитиною і розробляти нову стратегію взаємодії з нею. Кількість зауважень знизилася й відповідно покращилася поведінка.

### **Цікаво знати!**

#### **Гіперактивні таланти.**

Гіперактивні діти бувають дуже талановитими, часто в них відмічають високі розумові здібності. Вони неординарні в усьому. Якщо їм вдається зосередитись на чомусь, то вони досягають значних успіхів. Білл Гейтс, Ейнштейн – найяскравіші приклади гіперактивних дітей.

Дедалі більше гіперактивних дітей навчається в школах і гімназіях. Звичайно, непросто підібрати до них «ключик», зробити навчання для них приємним і захоплюючим. Набагато легше причепити клеймо «некерованийий» і по можливості перевести в інший клас або в іншу школу. Досить часто такі діти, незважаючи на здібності й винахідливість, уже до кінця 1 класу виявляються в числі невстигаючих. Багато вчителів намагаються допомогти їм, використовуючи нетрадиційні способи подачі матеріалу, проведення перевірочних робіт тощо. Як свідчить практика, допомога гіперактивним дітям може виявитися ефективною, і деякі з них можуть згодом стати «гордістю» школи. А сприяти цьому може **систематична організація взаємодії з ними** відповідно до виділених напрямів:

#### **1. Підвищення навчальної мотивації.**

2. **Застосування системи заохочень**; використання нетрадиційних форм роботи (наприклад, можливість вибору домашнього завдання), навчання учнями молодших школярів, підвищення самооцінки учнів (завдання «Я – зірка»).

#### **2. Організація навчального процесу з урахуванням психофізіологічних особливостей учнів:**

- зміна видів діяльності залежно від ступеня стомлюваності дитини;
- реалізація рухової потреби дитини (виконання доручень учителя, що передбачають рухову активність: роздати зошити, витерти дошку);
- зниження вимог до акуратності на перших етапах навчання;
- виконання вправ на релаксацію й зняття м'язового напруження

(«Бійка», «Черепашка», масаж рук, пальчикові ігри);

- інструкції вчителя мають бути чіткими та небагатослівними;
- застосування мультисенсорних технік навчання; - перевірка знань – на початку уроку; - уникнення категоричних заборон.

### 3. *Розвиток дефіцитарних функцій:*

- підвищення рівня уваги (використання вправ «Знайди помилку», «Перевір себе й сусіда»);
- зниження імпульсивності (наприклад, виклик до дошки того, хто підняв руку останнім, завдання «Тиха відповідь»);
- зниження деструктивної рухової активності (навчання навичок самоконтролю: вправа «Завмири», «Хвилі» та ін.).

4. *Навчання конструктивним формам взаємодії*, з педагогом і однолітками на уроці:

- відпрацьовування навичок вираження гніву у прийнятній формі;
- навчання конструктивним способам розв'язання конфліктів на уроці;
- навчання прийомів структурування навчального часу; - відпрацьовування навичок самоконтролю;
- навчання технік самовдосконалення.

## **Як впоратися в класі з дітьми, які страждають на гіперактивність?**

### **Рекомендації вчителям і батькам:**

Одна з основних проблем, з якою стикаються вчителі, у класах де є діти із синдромом гіперактивності і труднощами навчання, полягає в тому, що такі учні звичайно створюють центр перешкод. Вони бувають неухважні, відволікаються й відволікають інших дітей.

У цьому списку ви знайдете *кілька рекомендацій учителям*, як впоратися з гіперактивними дітьми, щоб створити приємнішу атмосферу в класі.

1. Посадіть дитину на першу парту в центрі класу. Так увагу учня буде більше спрямовано на вчителя, дитина зможе краще бачити й чути його.

2. Використовуйте якнайбільше наочних засобів навчання. Візуальний метод корисний для всіх учнів, він допомагає краще сконцентрувати увагу всіх дітей: і з труднощами, і без них. Наочні засоби цікавіше лекції, і вчителю теж буде легше подавати матеріал учням, які можуть краще зосередитись.

3. Завжди закривайте двері класу. Чим менше стороннього шуму чують гіперактивні діти, тим легше їм зосередити свою увагу на вчителю.

4. Батьки, запропонуйте вчителю письмову інформацію про синдром гіперактивності або про труднощі навчання, які має ваша дитина. Попросіть вчителя уважно її прочитати, а не переглянути. Поясніть йому, що



ця інформація допоможе йому краще впоратися з дитиною і запобігти «пожежам», які йому щодня доведеться гасити в класі.

5. Не ставтеся до дитини як до іншої і незвичайної. Варто давати їй ті ж завдання, що й іншим учням: навчальні, практичні та суспільні. Створіть атмосферу «рівного серед рівних». Поясніть батькам, що треба звернути особливу увагу на виконання домашніх завдань.

6. Робота віч-на-віч із дитиною, наскільки це можливо, зрозуміло, допоможе обом сторонам: учителеві – зрозуміти проблеми дитини, учневі – відчувати, що вчителю важливо, аби він все встиг. Це буде нелегко для обох сторін, але варто спробувати.

7. Діти мають право на поважне та ввічливе звертання. Вони не самі захотіли жити із синдромом гіперактивності або труднощами навчання – так само, як і діти, котрі носять окуляри.

8. Якщо дитина втрачає увагу й починає заважати – час доручити їй читати вголос частину навчального параграфу або завдання.

9. Допмагайте дітям знаходити в навчальному матеріалі ключові слова й виділяти їх яскравими фломастерами.

10. Більше заохочуйте школяра. Негативні оцінки створюють атмосферу невдач і тільки підсилюють проблемну поведінку.

11. Створіть список правил, які учні повинні виконувати. Сформулюйте список у позитивній формі: що треба робити, а не те, чого робити не слід. Упевніться, що діти знають, якої поведінки від них очікують.

12. Заохочуйте роботу у групах, що змінюють учасників виконання завдання і взаємодію між учнями. Взаємодопомога й відчуття спільності в класі створить більш спокійну й терплячу атмосферу з боку дітей.

13. Завжди записуйте на дошці вказівки з виконання завдань. Залишайте вказівки на дошці до закінчення виконання завдань. Є учні, які не можуть самостійно записати або запам'ятати усні вказівки.

14. Повісьте у класі календар і відзначайте в ньому важливі дати, терміни й цілі. Спонукаєте учнів вести свій календар і відзначати в ньому те ж, що й у класному календарі.

15. Зв'яжіться з батьками для передачі позитивних оцінок. Створіть разом з батьками систему, що підтримає учня й послужить просуванню загальних цілей.

### **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 справа 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. Визначте для дитини коло обов'язків, а їх виконання тримайте під постійним контролем, але не занадто жорстко. Частіше відзначайте й хваліть її зусилля, навіть якщо результати далекі від досконалості.

Якщо даєте дитині якусь 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 «охолоннути» 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 зробилять 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.

**Корисні інтернет-сайти:**

<http://adalin.mospsy.ru> <http://bibliotekar.ru>  
<http://adhd-kids.narod.ru> [www.kodges.ru/46838-giperaktivnye-deti](http://www.kodges.ru/46838-giperaktivnye-deti).  
[www.abc-your-health.com](http://www.abc-your-health.com)  
[www.rebyonok.ru](http://www.rebyonok.ru)  
[www.semeistvo.com](http://www.semeistvo.com)

**Література:**

1. Альтхерр П., Берг Л., Вельфль А., Пассольт М. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях. – М.: Издательство института Психотерапии, 2002.
3. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. – М.: Медпрактика-М, 2002.
4. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М.: Школа-Пресс, 2001.
6. Заваденко Н.Н., Суворинова Н.Ю., Румянцева М.В. Гиперактивность с дефицитом внимания: факторы риска, возрастная динамика, особенности диагностики. – Дефектология, 2003.
7. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутко Л.С. Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая коррекция. – СПб.: Речь, 2007.
8. Мурашова Е.В. Дети-«тюфяки» и дети-«катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром. – Екатеринбург: УФактория, 2004.
9. Рассел А. Баркли, Кристина М. Бентон. Ваш непослушный ребенок. – СПб.: Питер, 2004.
10. Чутко Л.С., Пальчик А.Б., Кропотов Ю.Д. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью у детей и подростков. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004.
11. Чутко Л.С. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью и сопутствующие расстройства. – СПб.: Хока, 2007.