

Батькам про гіперактивність дітей

Гіперактивність у дітей — це поєднання симптомів, пов'язаних із надмірною психічною та моторною активністю. Чіткі межі цього синдрому важко провести, але, зазвичай, він діагностується у дітей, що відрізняються імпульсивністю та неухважністю. Такі діти часто відволікаються. Їх легко обрадувати або засмутити. Часто для них характерна агресивність. Внаслідок цих особистих особливостей гіперактивним дітям важко концентруватися на конкретних завданнях.

Причиною гіперактивності може бути і патологія вагітності мами, складні пологи тощо. Цей діагноз ставиться, коли батьки та вчителі скаржаться, що дитина надмірно рухлива, непосидюча та погано себе поводить або ж вчиться, ані на хвилину не може концентрувати свою увагу на чомусь одному. Однак не існує точного визначення даного стану або особливого тесту, який би одночасно підтверджував діагноз гіперактивності. Переважна кількість батьків зазначає. Що початок такої поведінки закладається ще в ранньому віці. Подібний стан супроводжується порушенням сну. Коли дитина сильно втомлюється, гіперактивність поглиблюється.

Найчастіше, за словами психологів, гіперактивність проявляється у дітей в перехідному віці. Останніми роками гіперактивних дітей стало більше. Психологи не виключають, що це є наслідками Чорнобильської катастрофи чи інших екологічних факторів.

Часто педагоги скаржаться батькам на гіперактивність дитини, посилаючись на те, що бачать неслухняного учня лише кілька годин на день, отже, його вихованням мають займатися вдома, Батьки, в свою чергу, вважають, що виховувати таку дитину мають вчителі.

Що ж робити батькам гіперактивної дитини? Психологи радять якомога більше навантажувати її вранці. Варто скласти розпорядок і відповідно до нього давати нащадку чіткі й конкретні завдання. Кращим виходом зайвої енергії для такої дитини може бути фізичне навантаження, зокрема, плавання і біг. На заняттях гіперактивній дитині варто давати конкретні завдання, найдоцільніше — індивідуальні. Також треба вимагати, щоб дитина виконувала завдання до кінця.

Безпорадність дітей — провина батьків. Бажання батьків оточити дитину підвищеною увагою, захистити його навіть за відсутності реальної загрози, утримувати його при собі найчастіше призводить до позбавлення дитини можливості самотійно долати труднощі.

В результаті гіперопіки дитина втрачає здатність до мобілізації своєї енергії, а у важких ситуаціях чекає на допомогу дорослих, перш за все батьків. Явище гіперопіки найчастіше зустрічається в сім'ях, де зростає одна дитина.

Підвищена опіка домашніх, особливо старшого покоління, породжує дитячі страхи. Найбільш яскраво вони проявляються в першому класі, особливо якщо дитина не відвідувала дитячий садок, а виховувалась вдома на відміну від дітей, які відвідували дитячий садок. Діти, які виховувались в дитячому садку, краще адаптуються до шкільного життя і самотійного життя в цілому.

Проблема гіперопіки набуває все більшої актуальності в сьогоденні, оскільки більшість молодих сімей в силу важкого фінансового положення можуть дозволити собі лише одну дитину. При цьому батьки, як правило, зайняті зароблянням грошей і не можуть приділяти дитині достатньо уваги. А от бабусі з дідусями в цей час намагаються надолужити втрачене зі своїми дітьми. З появою другої дитини в сім'ї, увага дорослих рівномірно розподіляється на обох дітей, тому прояви гіперопіки менш вірогідні.

Часто, намагаючись вберегти дитину від перевантаження, батьки старших дошкільників та молодших школярів намагаються робити за них завдання, отримані в садочку чи у школі. Результат — дитина не здатна справитись самотійно з завданням в садочку чи у школі.

Підвищена увага з боку дідусів та бабусь, батьків приводить до того, що в колективі така дитина вимагає постійної уваги педагога, а при її відсутності відчуває себе нещасним, не встигає разом з іншими виконувати завдання. Згодом у старшокласників гіперопіка перетворюється на неможливість виконувати вправи самотійно і призводить до інфантильності (дитячості).

Боротися з наслідками гіперопіки можна, поступово привчаючи дитину до самотійності. Якщо ж у дитини є труднощі в спілкуванні, вдома можна влаштовувати рольові ігри за її участю, а також моделювати та обігрувати з нею різноманітні життєві ситуації. Не варто нехтувати і допомогою дитячого психолога.

Поради та рекомендації практичного психолога батькам щодо взаємин з гіперактивними дітьми

Гіперактивна дитина потребує постійної батьківської підтримки. Зробити гіперактивну дитину тихою і спокійною – неможливо, тому треба навчитися взаємодіяти і спілкуватися з нею.

- Пам'ятайте, що дитина не винна в тому, що вона гіперактивна. Особливості такої поведінки в кожному конкретному випадку зумовлені певними причинами: проблемами під час вагітності матері, ускладнення під час пологів, психосоціальні причини – стиль виховання в сім'ї.
- У дітей з проявами гіперактивності спостерігаються труднощі з концентрацією уваги і регуляцією поведінки, які спричинені порушеннями процесів гальмування і збудження в корі головного мозку.
- З гіперактивною дитиною спілкуйтесь спокійно, тактовно, з розумінням вислухайте її.
- Навчіться давати інструкції: вони повинні бути короткими, не більше 10 слів. В іншому разі дитина просто «виключиться» і просто не почує Вас.
- У взаєминах з дитиною не допускайте «вседозволеності», інакше дитина буде маніпулювати Вами. Чітко визначіть і обговоріть з дитиною що можна, а що не можна в поведінці дитини вдома і в дошкільному закладі.
- Не завищуйте вимог, особливо якщо дитина навчається в школі, щоб не було перевтоми, капризів і відмови від навчання взагалі.
- Заборон має бути не багато, але говоріть чітко, твердо. Бажано, щоб дитина знала, які «санкції» будуть зроблені батьками за порушення поведінки.
- Для підняття самооцінки, віри дитини в свої можливості – хваліть за її успіхи і досягнення, навіть самі незначні.
- У повсякденному спілкуванні з гіперактивними дітьми батьки повинні виключити різкі заперечення словами «ні» і «не можна», тому що такі діти є імпульсивними і зразу ж прореагують на заборону непослухом або вербальною агресією. В цьому випадку треба говорити з дитиною спокійно і стримано, бажано не говорити «ні», а дати можливість вибору для дитини.

Профілактична робота батьків з гіперактивною дитиною

- Домовляйтеся заздалегідь з дитиною про час закінчення ігор, прогулянок. Коли час закінчився, то про це дитині «говорить» не дорослий, а раніше наставлений годинник, кухонний таймер, - це буде сприяти зниженню агресивності у дитини.
- Разом з дитиною визначте систему заохочень і покарань за хорошу і погану поведінку.
- Визначіть систему правил поведінки дитини в групі дошкільного закладу, класі, вдома. Просіть дитину вголос промовляти ці правила.

«Швидка допомога» при взаємодії батьків з гіперактивною дитиною

1. Переключіть увагу дитини від її капризів.
2. Запропонуйте в даний момент іншу діяльність.
3. Поставте несподіване запитання.
4. Відреагуйте несподіваним для дитини способом, проявіть гумор, скопіюйте поведінку дитини.
5. Не забороняйте певні дії дитини в категоричній формі.
6. Не говоріть наказовим тоном, а просіть (але не підлещуйтеся).
7. Вислухайте те, що хоче сказати дитина (інакше вона не буде чути Вас).
8. Сфотографуйте дитину, або підведіть до дзеркала в той момент, коли вона капризує.
9. Залиште в кімнаті наодинці (якщо це безпечно для здоров'я дитини).
10. Не наполягайте на тому, щоб дитина просила вибачення.
11. Не читайте довгих нотацій (дитина їх не чує).