

## 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 такими спеціалістами, як психіатр та невролог, у дітей, що відрізняються імпульсивністю та неуважністю. 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, 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? Намагатись 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. Також треба вимагати, щоб дитина виконувала завдання до кінця.

Бажання батьків оточити дитину підвищеною увагою, захистити його навіть за відсутності реальної загрози, утримувати його при собі найчастіше призводить до позбавлення дитини можливості самостійно 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 самостійного 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 самостійно з завданням 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 самостійно і призводить до інфантильності (дитячості).

Боротися з наслідками гіперопіки можна, поступово привчаючи дитину до самостійності. 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.



### **Чим відрізняється активна дитина від гіперактивної.**

Отже, **Активна дитина:**

- Більшу частину дня "не сидить на місці", віддає перевагу рухливим іграм, а не пасивним (пазли, конструктори). Проте, якщо її зацікавити - може книжку почитати, пазл зібрати тощо.
- Швидко й багато говорить, задає нескінченну кількість запитань.
- Порушення сну й травлення (кишкові розлади) - швидше виключення, трапляються досить рідко.
- Дитина активна та не скрізь. Приміром, неспокійна і непосидюча удома, але спокійна - у школі, серед малознайомих людей.
- Вона не агресивна. Тобто випадково або в запалі конфлікту може й штовхнути однокласника, але сама рідко провокує скандал.

**Гіперактивна дитина:**

- Перебуває у постійному русі й просто не може себе контролювати, навіть якщо утомилась продовжує рухатися, а знесилившись остаточно, плаче й істерить.
- Швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує. Задає мільйон запитань, але рідко вислуховує відповіді на них.
- Дитину неможливо вкласти спати, а якщо спить, то уривками, неспокійно. У неї часто виникають кишкові розлади, алергічні реакції.
- Дитина – не керована, при цьому зовсім не реагує на заборони й обмеження. У будь-яких умовах (будинку, магазину, школи, дитячий майданчик) поводитьсь однаково активно.
- Часто провокує конфлікти. Не контролює свою агресію - б'ється, кусається, штовхається, причому пускає в хід підручні засоби: ціпок, каміння...