ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ

*Синдром дефіциту увага (СДУГ)* — неврологічно-поведінковий розлад розвитку, який починається в дитячому віці.

Найбільш яскраво гіперактивність проявляється в дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку. У цей період здійснюється перехід до навчальної діяльності й збільшується інтелектуальне навантаження: від дітей вимагається вміння концентрувати увагу на більш тривалий проміжок часу, доводити розпочату справу до кінця, досягати якогось результату. Саме в умовах довгострокової і систематичної діяльності гіперактивність заявляє про себе дуже переконливо. Батьки бачать негативні наслідки непосидючості, неорганізованості, непомірної рухливості своєї дитини, чують зауваження з боку педагогів.

*Діагностичні симптоми гіперактивності у дітей:*

1) непосидючість, непотрібні рухи рук, ніг;

2) не може спокійно сидіти, коли цього вимагають обставини;

3) легко відволікається на сторонні предмети;

4) не може почекати черги під час гри з дітьми і в інших ситуаціях (на заняттях, під час екскурсій, свят);

5) на запитання часто відповідає не думаючи, не дослухавши ´їх до кінця; дитині тяжко бути уважною під час виконання завдань або гри;

6) часто переходить від однієї незавершеної справи до іншої, які теж не завжди доводить до кінця;

7) не може грати тихо, спокійно;

8) балакучість;

9) заважає іншим (втручається в справи, ігри інших, заважаючи їм);

10) складається враження, що дитина не чує того, що їй кажуть;

11) часто губить речі;

12) іноді робить небезпечні вчинки, не задумуючись про наслідки (вибігає на вулицю, не озираючись по сторонах).

Гіперактивні діти швидко збуджуються. Крик, істеричні нотки в голосі дорослого лише підбурюють їх активність. Доведено, що розміри головного мозку в гіперактивних дітей на 3-4 % менше норми. Чим менший мозок, тим сильніші прояви гіперактивності. Спеціалісти вважають, що гіперактивність не є наслідком поганого виховання, а має біологічну природу.

***Поради для батьків*** *гіперактивних дітей:*

* Усі зусилля батьків мають бути спрямовані на зміцнення здоров’я дитини та правильне поводження з нею.
* У взаєминах із дитиною підтримуйте її щоразу, коли вона цього заслуговує, помічайте її успіхи. Уникайте повторення слів «не треба», «не можна». Розмовляйте спокійно, стримано, м’яко. Давайте дитині тільки одне завдання на певний проміжок часу, щоб вона могла його завершити. Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.
* Заохочуйте дитину до видів діяльності, що потребують концентрації уваги.
* Дотримуйтеся чіткого розпорядку дня.
* Уникайте скупчення людей.
* Під час ігор обмежуйте дитину лише одним партнером. Уникайте неспокійних, галасливих друзів. Оберігайте дитину від утоми, оскільки це призводить до зниження самоконтролю й зростання гіперактивності.
* Давайте дитині можливість витрачати надмірну енергію. Корисно: щоденна фізична активність на свіжому повітрі, тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття.
* Спілкуйтеся з іншими батьками, які мають таку саму проблему.
* Зробіть усе можливе для підвищення самооцінки дитини, адже через дефіцит уваги вона може неправильно розуміти вказівки та іншу інформацію, тому всі безупинно їй роблять зауваження. Через це в неї занижена самооцінка. Шукайте, за що можна похвалити. Відразу хваліть і винагороджуйте за хорошу поведінку. Будьте послідовними в питаннях дисципліни.
* Підтримуйте дитину в усьому, у чому вона сильна, особливо в спорті й позашкільних заняттях. Не допускайте, щоб уроки займали весь вільний час дитини. Гратися й рухатися для неї не менш важливо.
* Коли дитина виконує домашнє завдання, поруч не повинно бути іграшок, щоб вони не відволікали уваги.
* Пам’ятайте, що гіперактивність властива дітям із синдромом дефіциту уваги та низьким рівнем саморегуляції. Процеси збудження та гальмування «зірвані», послаблені.
* Необхідні заохочення до потрібних дій, постійна похвала за бажану поведінку. Дуже часто і батьки, і вчителі забувають чи не хочуть хвалити дитину, а використовують лише один спосіб педагогічної корекції, що на їх думку є найефективнішим, — покарання. До словесного покарання слід вдаватися дуже обережно й ніколи не використовувати фізичне.
* Для гіперактивної дитини дуже важливим фактором оздоровлення є сон та повноцінне харчування. Сон для дітей до 12 років повинен становити = 12-14 годин на добу. Денний відпочинок — обов’язковий. Якщо дитина не може заснути вдень, то бажано, щоб вона хоча б полежала в затемненій кімнаті. Це теж відпочинок для нервової системи. У дитини можуть бути проблеми через постійне недосипання, втому.
* Якщо дитина виявляє неадекватну реакцію на підняту руку (боїться, що її вдарять), це красномовно свідчить про те, що батьки поводяться з нею жорстоко. Енурез, проблеми зі сном, страх перед темною кімнатою найчастіше є наслідками неправильного поводження дорослих із гіперактивною дитиною. Дитина не винна в гіперактивності. Тому завдання батьків та педагогів допомогти їй, не принижуючи її гідності, не травмуючи психологічно.
* Погляди батьків на проблему гіперактивності дуже різні: деякі борються правильно, зміцнюючи нервову систему дитини, а інші вважають, що з віком все пройде само собою. В 30-35 років по тому стане краще, але втрачено буде основне — навчання в школі не дасть потрібних результатів, а занижена самооцінка, асоціальність накладуть страшні відбитки на психіку такої людини.
* Уже спостерігається міграція гіперактивних учнів зі школи в школу. Зміна оточення надає нервовій системі додаткового навантаження. Треба боротися з проблемою, а не тікати від неї. Стан здоров’я та поведінка дитини не покращаться від зміни оточення. А рішення батьків перевести дитину в іншу школу говорить про те, що вони вважають, ніби саме школа винна в усьому. Треба бути реалістами і розуміти, що все далеко не так. Адже батьки спостерігають за особливостями поведінки своєї дитини змалечку і знають, що і як було, і як є…
* Дитина повинна якомога менше дивитися телевізор. Відомо, що телевізор негативно впливає на нервову систему дітей. День без телевізора— і дитина більш врівноважена, спокійна.
* Навчайте дитину аналізувати, що для неї є небезпечним, які можуть бути наслідки. Не намагайтеся керувати дитиною за допомогою крику та сили.