



Поради для батьків гіперактивних дітей

Всі зусилля батьків гіперактивної дитини повинні бути спрямовані на укріплення здоров'я дитини та правильне поводження з нею.

У своїх взаєминах з дитиною підтримуйте її щоразу, коли вона на це заслужила, помічайте її успіхи. Уникайте повторення слів «не треба», «не можна». Розмовляйте спокійно, стримано, м'яко. Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити. Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.

Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що потребують концентрації уваги.

Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийому їжі, виконання домашніх завдань і сну мають відповідати цьому розпорядку щодня.

Уникайте скупчення людей. Перебування у великих магазинах, на ринках.

Під час ігор обмежуйте дитину лише одним партнером. Уникайте неспокійних, галасливих друзів. Оберегайте дитину від втоми, оскільки це призводить до зниження самоконтролю й наростання гіперактивності.

Давайте дитині можливість витратити надмірну енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі, тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття.

Спілкуйтеся з іншими батьками, які мають таку саму проблему.

Зробіть все 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 у неї занижена самооцінка. Шукайте, за що можна похвалити. Одразу хваліть і винагороджуйте за хорошу поведінку. Будьте послідовними в питаннях дисципліни.

Підтримуйте дитину в усьому, в чому вона сильна, особливо у спорті й позашкільних заняттях. Не припускайте, щоб уроки займали весь вільний час дитини. Гратися й рухатися для неї не менш важливо.

При підготовці до уроків, не повинно бути іграшок поруч, 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. Покарання треба використовувати дуже обережно і не фізичні.

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 хоча б полежала в затемненій кімнаті. Це теж відпочинок для нервової системи. У дитини можуть бути проблеми через постійне недосипання, втому.

Те, що дитина виявляє сильну реакцію на підняту руку, красномовно свідчить, що з нею поводяться жорстоко батьки (боїться, що її вдарять). Енурез, проблеми зі сном, страх перед темною кімнатою найчастіше є наслідками неправильного поводження дорослих із своєю гіперактивною дитиною. Дитина не винна в своїй гіперактивності. Тому завдання батьків та педагогів допомогти їй, не принижуючи її гідності, не травмуючи психологічно.

Батьки повинні пам'ятати, що ні телевізор, ні радіо не замінять дитині їх. Не дивлячись ні на що треба зберегти позитивне ставлення до своєї дитини. Даруйте своїй дитині свою любов та увагу. Гіперактивна дитина має у цьому найбільшу потребу. Від крику та принижень вона кращою не стане.

Погляди батьків на проблему гіперактивності дуже різні – одні борються правильно, укріплюючи нервову систему дитини, а інші вважають, що з роками все пройде само по собі. У віці 30-35 років стане краще, але втрачено буде основне – навчання у школі не дасть потрібних результатів, а занижена самооцінка, її асоціальність, накладуть страшні відбитки на психіку такої людини.

Міграція гіперактивних учнів з школи в школу зміна оточення надає нервовій системі додаткове навантаження. Треба боротися з проблемою, а не тікати від неї. Стан здоров'я та поведінка дитини не зміняться від зміни оточення. А рішення батьків перевести дитину в іншу школу говорить про те, що вони вважають, що 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. Не ображатися, а боротися треба, щоб з роками все ще більше не ускладнювалося у вашому житті та у житті дитини.