

Поради дорослим щодо гіперактивних дітей

З ними всім нелегко, особливо батькам: ці діти не сидять на місці ні секунди, затримати на чомусь їх увагу абсолютно неможливо, вони насилу фіксуються в часі і просторі. Дивлячись на таку дитину, хочеться порівняти її з рухомим шматочком ртуті, навколо якого рухаються предмети самі собою. Причинами такої поведінки може бути кілька факторів: починаючи від стресу і закінчуючи органічним ураженням мозку.

Дорослі повинні розуміти головне: не тільки їм важко, важко й самій дитині поодиноці справлятися зі своєю гіперактивністю. Психологами, які займаються цією проблемою, була вироблена ціла система практичних порад. Ось основні з них:

1. Будьте послідовними і постійними.
2. Намагайтеся завжди вести розмову спокійно і повільно.
3. Не лякайтеся свого роздратування або гніву. Все це нормально, якщо правильно його контролювати. Якщо Ви починаєте всерйоз сердитися, то це не означає, що Ви втратили любов до своєї непосидючої дитини. Просто потрібно навчитися відділяти манеру його поведінки, яка Вас дратує, від його особистості. Скажіть дитині: "Я тебе люблю. Мені просто не подобається, коли ти ламаєш свої іграшки і розкидати їх по всій кімнаті".
4. Намагайтеся уникати постійних заборон і окрики - "перестань", "не смій", "не можна" і так далі.
5. Обов'язково забезпечте дитині чіткий розпорядок дня. Складіть (краще разом з дитиною) детальний розклад, що включатиме: сон, прийом їжі, прогулянку, ігру, заняття і звичайні домашні обов'язки. Намагайтеся

дотримуватися цього розкладу, незважаючи на бажання дитини постійно від нього відхилитися. З часом дитина звикне до розміреного розпорядку дня, що стане основою системи життя.

6. Не давайте дитині всі іграшки відразу. Дайте одну-дві і нехай награться вдосталь, тоді можна дати іншу. Якщо дитина сіла за стіл малювати, нехай на столі не буде нічого зайвого, тому, що гіперактивним дітям не під силу самостійно відсікати все, що їй заважає на даний момент.

7. Враховуючи підвищену збудливість своєї дитини, постарайтеся, щоб у грі одночасно брало участь не більше 2 - 3 дітей.

Необхідно, щоб ігровий арсенал гіперактивної дитини містив різні конструктори, пазли, звичайні настільні ігри. Не хвилюйтеся, якщо відразу дитині не під силу буде займатися значний проміжок часу. Проявіть терпіння і іноді грайте з ним не тільки в м'ячик, а, наприклад, в шахи. Тоді з часом дитина привчиться займати себе іграми довгий час. Ми часто недооцінюємо силу найпотужнішого стимулу - згоди батьків пограти разом з дитиною. Адже заради цього дитина буде готова забути і про футбол, і про біганину по вулиці, і про капризи. Фахівці стверджують, що при правильному вихованні гіперактивної дитини років до дванадцяти виростає звичайним підлітком.