



## *ЯКЩО У ВАС ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА*

До гіперактивності призводить порушення нервової системи, яке полягає у неповноцінності процесів гальмування і різкому переважанні процесу збудження. Такий дисбаланс нервових процесів є причиною підвищеної неструктурованої активності і перешкоджає кон-центрації, довільності уваги дитини.

Праксис (від грець, ргахіз — дія) — адекватно координована дія, що супроводжується роз-горнутим контролем, яка може порушуватися при ураженнях головного мозку. різної локалізації.

Гіперактивна дитина привертає до себе увагу насамперед надмірною рухливістю, непосидючістю, неуважністю та імпульсивністю реакцій. На заняттях вона постійно шарпається, крутить щось у руках, не може всидіти на місці, відволікається сама та відволікає товаришів.

Отже, гіперактивність виявляється через надмірну рухову активність, метушливість, численні сторонні рухи, яких дитина часто не помічає.

### *Для дітей з надмірною активністю характерним є*

- надмірна балакучість,
- нездатність усидіти на одному місці,
- менша від норми тривалість сну.
- У руховій сфері у них спостерігають порушення координації рухів, несформованість тонкої моторики та праксису. Це виявляється у невмінні зав'язувати шнурки, застібати гудзики, користуватися ножицями. Дослідження польських учених свідчать, що рухова активність таких дітей на 25 — 30% вища за норму. Вони рухаються навіть уві сні.

Гіперактивність супроводжується дефіцитом уваги, що виявляється у труднощах її утримання, зниженні вибірковості та концентрації уваги, що призводить до вираженої незосередженості. Такі діти непослідовні у пове-дінці, забудькуваті, не вміють слухати, часто гублять особисті речі.

Гіперактивні діти прагнуть уникати завдань, що потребують тривалих розумових зусиль. Характерною особливістю розумової діяльності гіперактивних дітей є циклічність. Діти можуть продуктивно працювати 5—15 хв., потім 3 — 7 хв. мозок відпочиває, накопичуючи енергію для наступного циклу. У цей час дитина відволікається і не реагує на вихователя. Потім розумова діяльність відновлюється і дитина знов готова до роботи протягом 5—15 хв. Такі діти можуть «впадати» й

«випадати» із стану зосередження. Щоб залишатися активними, їм необхідно весь час рухатися, крутитися тощо.

Імпульсивність виражається у тому, що дитина часто діє необмірковано, перебиває інших. Такі діти не вміють регулювати своїх дій та підкорятися правилам, часто підвищують голос, емоційно лабільні — у них часто змінюється настрій. До підліткового віку підвищена рухова активність у більшості випадків зникає, а імпульсивна активність і дефіцит уваги зберігаються.

Серед хлопчиків гіпердинамічний синдром трапляється втричі частіше, ніж серед дівчаток.

Гіперактивна дитина — ініціатор безглуздої біганини. Вона штовхає, смикає дітей, часто є винуватцем конфліктів. Практично всі витівки дитини спонтанні, незлобливі. Тим часом у запалі бійки, коли відмовляють і без того слабкі механізми гальмування, дитина може бути несвідомо жорстокою, і її важко зупинити. Від гамірної гри вона швидко збуджується, а потім повільно заспокоюється. Дитина часто діє, не замислюючись про наслідки. Поганого у собі не помічає, тому покарання сприймає як безглузду, незаслужену несправедливість. З огляду на те, скільки їй дорікають і скільки її карають, не дивно, що дитина часто стає агресивною, а в майбутньому стає лідером у групі дітей з асоціальною поведінкою.

У колективі гіперактивна дитина є джерелом постійної турботи: галасує, не замислюючись бере чужі речі і заважає оточенню, відволікаючи всіх. Одноліткам важко зрозуміти таких дітей через їхню непередбачуваність. Часто у дитячих колективах гіперактивній дитині відводять роль блазня, клоуна, у яку вона зазвичай охоче вживається, існуючи у своєму світі фантазій або намагаючись так налагодити стосунки з ровесниками. Але спілкуватися з нею зазвичай готові лише діти молодшого віку або однолітки, що мають аналогічні проблеми.

### *Причини виникнення гіперактивності:*

- генетичні чинники;
- біологічні особливості будови і функціонування головного мозку;
- пологові травми;
- інфекційні захворювання, перенесені дитиною у перші місяці та роки життя; виснажливі соматичні захворювання;
- фізичні та психічні травми;
- психосоціальні проблеми — стосунки батьків у сім'ї, тип сімейного виховання тощо;
- несприятливі фактори середовища та вплив харчових домішок.

Зазвичай, в основі гіпердинамічного синдрому лежить мінімальна мозкова дисфункція (ММД), наявність якої визначає лікар-невропатолог після проведення спеціальної діагностики.

## ШАНОВНІ БАТЬКИ!

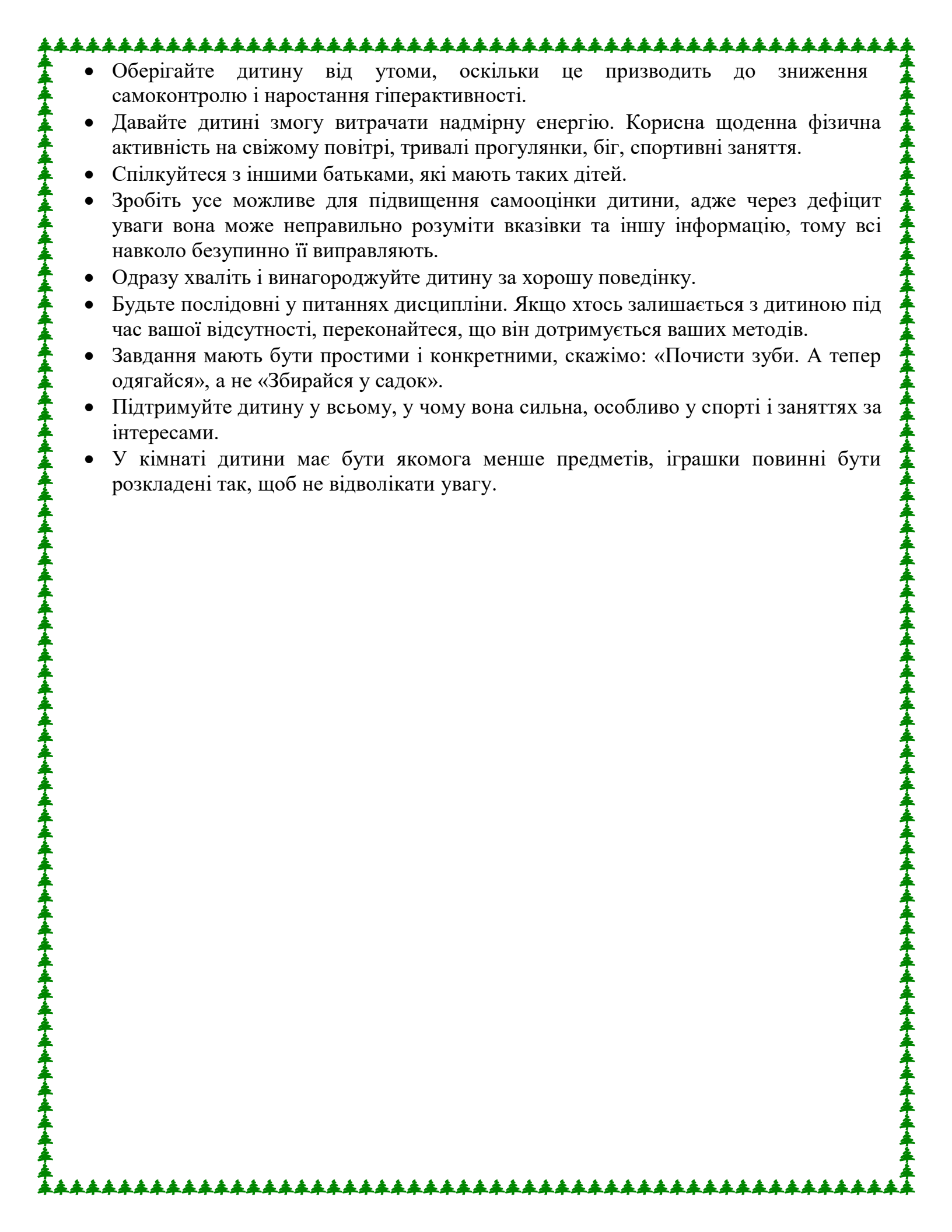
Головне у співпраці з гіперактивною дитиною — постійна винагорода позитивної та бажаної поведінки, стимулювання мотивації, заохочення до потрібних дій.

Хоча гіперактивність і неминуча, але її можна тримати під розумним контролем завдяки названим заходам



## ПІДКАЗКА БАТЬКАМ

- Працюйте з дитиною на початку дня, а не ввечері.
- Знизьте робоче навантаження на дитину. Діліть роботу на коротші, але частіші періоди. Використовуйте фізкультурні хвилинки.
- Будьте драматичним, експресивним педагогом.
- Знизьте вимоги до акуратності на початку роботи, щоб сформувати почуття успіху. Під час занять садіть дитину поряд з дорослим.
- Використовуйте тактильний контакт (елементи масажу, погладжування, обійми). Домовляйтеся з дитиною про ті чи ті дії заздалегідь.
- Давайте короткі, чіткі і конкретні інструкції.
- Використовуйте гнучку систему заохочень і покарань.
- Заохочуйте дитину відразу ж, не відкладаючи на майбутнє.
- Надавайте дитині можливість вибору.
- Завжди залишайтеся спокійним.
- У своїх взаєминах з дитиною підтримуйте позитивну установку. Хваліть її щоразу, коли вона на це заслужила, помічайте успіхи. Це дасть змогу закріпити впевненість дитини у своїх силах.
- Уникайте повторення слів «немає» і «не можна».
- Розмовляйте стримано, спокійно, м'яко. Давайте дитині лише 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 (наприклад, робота з кубиками, розфарбовування, читання тощо).
- Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийому їжі, занять, ігор і сну щодня має відповідати цьому розпорядку.
- Уникайте скупчення людей. Дитині складно перебувати у великих магазинах, на ринках, у кафе.
- Під час ігор обмежуйте дитину лише одним партнером. Уникайте неспокійних, галасливих друзів.

- 
- Оберегайте дитину від втоми, оскільки це призводить до зниження самоконтролю і наростання гіперактивності.
  - Давайте дитині змогу витратити надмірну енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі, тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття.
  - Спілкуйтеся з іншими батьками, які мають таких дітей.
  - Зробіть усе можливе для підвищення самооцінки дитини, адже через дефіцит уваги вона може неправильно розуміти вказівки та іншу інформацію, тому всі навколо безупинно її виправляють.
  - Одразу хваліть і винагороджуйте дитину за хорошу поведінку.
  - Будьте послідовні у питаннях дисципліни. Якщо хтось залишається з дитиною під час вашої відсутності, переконайтеся, що він дотримується ваших методів.
  - Завдання мають бути простими і конкретними, скажімо: «Почисти зуби. А тепер одягайся», а не «Збирайся у садок».
  - Підтримуйте дитину у всьому, у чому вона сильна, особливо у спорті і заняттях за інтересами.
  - У кімнаті дитини має бути якомога менше предметів, іграшки повинні бути розкладені так, щоб не відволікати увагу.