



ЧИ МОЖУТЬ БАТЬКИ ПЕРЕВІРИТИ НАЯВНІСТЬ СИМПТОМІВ ГІПЕРАКТИВНОСТІ В ДИТИНИ?

Спробуйте поспостерігати уважно за дитиною і відповісти на ці запитання:

- Ваша дитина перебуває в постійному русі й просто не може себе контролювати, тобто, навіть якщо стомиться, продовжує рухатися, а знесилившись остаточно, плаче та кричить?
- Швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослухавши; ставить мільйон запитань, але рідко вислуховує відповіді на них?
- Дитину неможливо вкласти в ліжку, а якщо вона спить, то неспокійно?
- Дитина некерована, абсолютно не реагує на заборони й обмеження. Повсюди (удомі, в магазині, дитсадку, на дитячому майданчику) поводитьсь однаково активно?
- Часто провокує конфлікти? Не контролює агресію: б'ється, кусається, штовхається, використовуючи підручні засоби (палиці, камені)?

IKENGURU.COM.UA



Якщо на більшість запитань ви відповіли «так», скоріше за все, мають місце симптоми ГРДУ. Надзвичайно важливо вчасно звернутися до компетентних фахівців. Пам'ятайте: якихось специфічних лабораторних чи інструментальних методів діагностики не існує. Отже, дуже багато залежить від вашої уважності, детального опису особливостей поведінки вашої дитини.

IKENGURU.COM.UA

ЧОГО СЛІД ДОТРИМУВАТИСЯ БАТЬКАМ, ЩОБ ДИТИНА ПОЗБУЛАСЯ ЗАЙВОЇ АКТИВНОСТІ:

- 1 **✓** Створіть малюку певні умови життя. Це спокійний психологічний мікроклімат в сім'ї, чіткий режим (з обов'язковими прогулянками на свіжому повітрі).
- 2 **✓** Налаштуйтеся на особистісні зміни. Якщо ви самі дуже емоційні та невірні, постійно скрізь запізнюєтеся, квапитеся, настав час починати працювати над собою.
- 3 **✓** Пам'ятайте: дитина не винна, що вона така жвава, тому не слід її карати, влаштовувати принизливі бойкоти. Це викличе лише зниження її самооцінки, почуття провини в тому, що вона «неправильна», не може догодити мамі з татом.

IKENGURU.COM.UA

ЧОГО СЛІД ДОТРИМУВАТИСЯ БАТЬКАМ, ЩОБ ДИТИНА ПОЗБУЛАСЯ ЗАЙВОЇ АКТИВНОСТІ:

- 1 **✓** Негативні емоції є в кожного, у тому числі й у вашої дитини. Їй просто необхідно викинути енергію назовні, тож навчіть її це робити. Тільки зазначте табу: «Хочеш бити — бий, але не по живих істотах. Можна вдарити палицею по землі, кинути каміння туди, де немає людей, стусонити щось ногами».
- 2 **✓** Уникайте крайнощів: прояву надмірної м'якості й висунення завищених вимог до дитини. Не можна допускати вседозволеності: дітям слід чітко роз'яснити правила поведінки в різних ситуаціях. Проте кількість заборон та обмежень треба звести до розумного мінімуму.
- 3 **✓** Дитину потрібно хвалити щоразу, як їй вдалося довести розпочату справу до кінця. На прикладі простих справ потрібно навчити правильно розподіляти власні сили.

IKENGURU.COM.UA

ЧОГО СЛІД ДОТРИМУВАТИСЯ БАТЬКАМ, ЩОБ ДИТИНА ПОЗБУЛАСЯ ЗАЙВОЇ АКТИВНОСТІ:

- ✓ Оберегайте дитину від перевтоми, пов'язаної з надлишком вражень (телевізор, комп'ютер), намагайтеся уникати місць із підвищеним скупченням людей (великих магазинів, ринків тощо).
- ✓ «Рух — це життя». Брак фізичної активності може стати причиною підвищеної збудливості. Не можна стримувати природну потребу дитини в галасливих іграх, їй необхідний час від часу побігати, пострибати. Активні види спорту для вашого непосиди — просто панацея.
- ✓ Іноді порушення поведінки можуть виникнути як реакція дитини на психічну травму, наприклад: на кризову ситуацію в сім'ї, розлучення батьків; на погане ставлення до неї, на зарахування її у невідповідний клас школи; на конфлікт з учителем або батьками.

IKENGURU.COM.UA

ЧОГО СЛІД ДОТРИМУВАТИСЯ БАТЬКАМ, ЩОБ ДИТИНА ПОЗБУЛАСЯ ЗАЙВОЇ АКТИВНОСТІ:

- ✓ Стежте за правильним харчуванням з достатньою кількістю вітамінів і мікроелементів. Слід обмежити вживання солодкого, смаженого, гострого, солоного, копченого, більше вживати свіжих овочів і фруктів. Якщо дитина не хоче їсти — не примушуйте її!
- ✓ Поступово привчайте дитину до пасивних занять: читання, малювання, ліплення. Навіть якщо вашій дитині важко всидіти на місці, вона часто відволікається, спонукайте її: «Тобі цікаво це? Нумо подивимось... А тепер повернись до свого заняття і доведи його до кінця».
- ✓ Навчіть дитину розслаблятися. Можливо, ваш з нею «рецепт» знаходження внутрішньої гармонії — це йога або плавання. Для когось більш ефективні інші прийоми релаксації. Психолог підкаже вам, що це може бути: арт-терапія, казкотерапія тощо.

IKENGURU.COM.UA

ЧОГО НЕ СЛІД РОБИТИ:

- ✗ Потурати злості, плачу, капризам. Намагайтеся відволікати увагу дитини, виявляючи при цьому теплоту й доброзичливість.
- ✗ Нехтувати дисципліною. Привчайте дитину з першого разу слухатися дорослого, який висловлює вимоги зі спокійною інтонацією.
- ✗ Забувати про свої обцянки (приємні й неприємні). Завжди виконуйте їх, і тим самим ви закріпите місце слова, тобто розвиватимете в дитини другу сигнальну систему, на якій будується весь подальший процес навчання.
- ✗ Читати нотації (дитина все одно їх не чує).

І головне: не забувайте говорити дитині, як сильно ви її любите. Намагайтеся побудувати довірчі стосунки в родині, стати дитині справжнім другом!

IKENGURU.COM.UA

КОРИСНА ЛІТЕРАТУРА

Якщо ви хочете більш детально ознайомитися з особливостями ГРДУ, знайти відповіді на запитання, що лишилися у вас, пропонуємо прочитати ці книжки.



IKENGURU.COM.UA