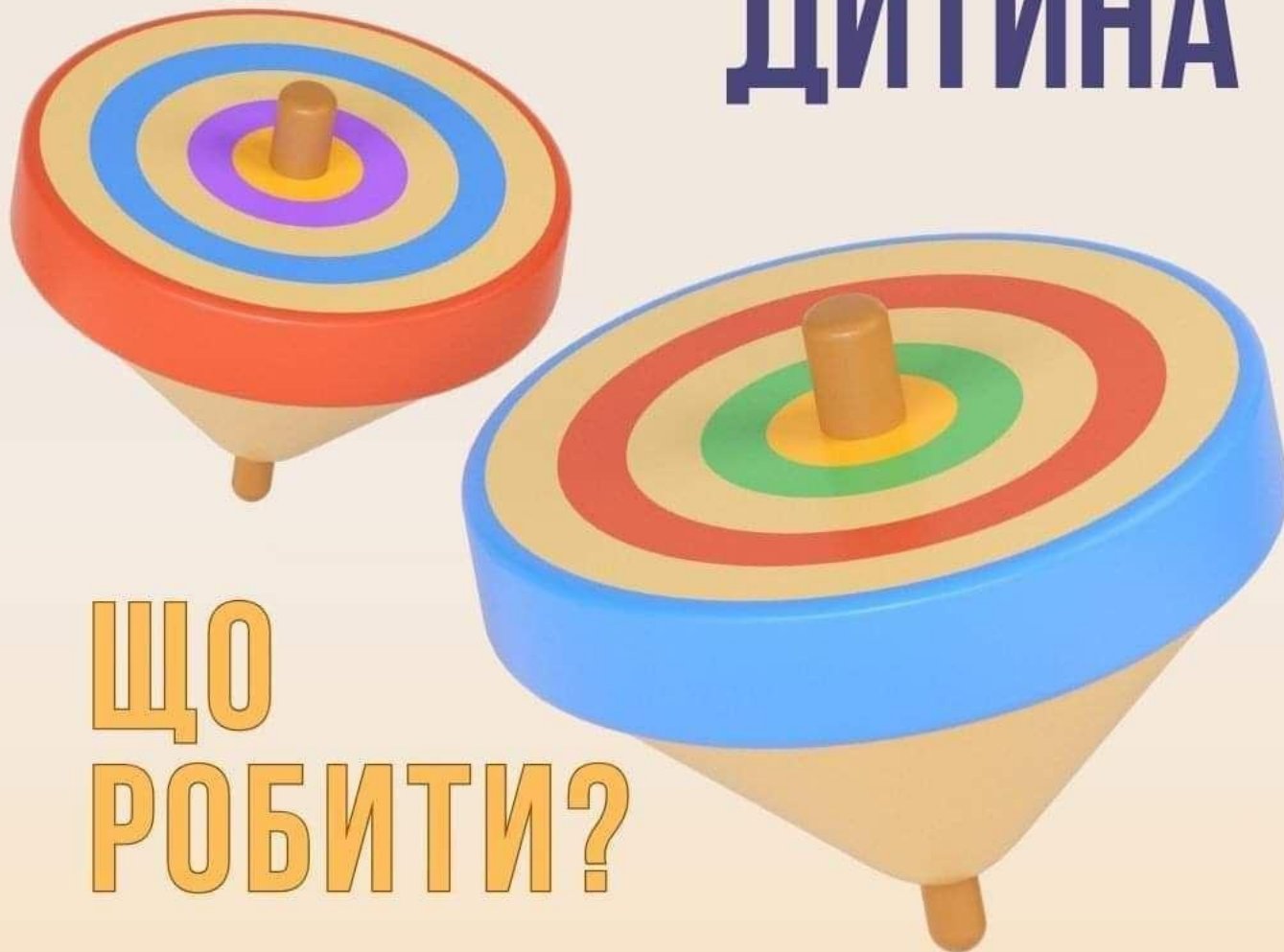


ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА



ЩО
РОБИТИ?

АКТИВНА ДИТИНА

5 ВІДМІННОСТЕЙ МІЖ АКТИВНОЮ ТА ГІПЕРАКТИВНОЮ ДИТИНОЮ



Більшу частину дня "не сидить на місці", надає перевагу рухливим іграм ніж пасивним (пазли, конструктори), але якщо дитину зацікавити - може і книжку з мамою почитати, і той же пазл зібрати.

Швидко й багато говорить, задає нескінченну кількість запитань.

Порушення сну і травлення (кишкові розлади) - швидше виняток.

Дитина активна не скрізь. Приміром, неспокійна і непосидюча удома, але спокійна - в садку, в гостях у малознайомих людей.

Дитина неагресивна. Тобто, випадково або в запалі конфлікту може і надавати "колезі по пісочниці", але сам рідко провокує скандал.

ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА

Знаходиться в постійному русі і просто не може себе контролювати, тобто навіть якщо втомився, продовжує рухатися, а вибившись із сил остаточно, плаче і істерить.

Швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує. Задає мільйон запитань, але рідко вислуховує відповіді на них.

Дитину неможливо вкласти спати, а якщо спить, то уривками, неспокійно. Часто кишкові розлади. Для гіперактивних дітей всілякі алергії не рідкість.

Дитина - некерована, при цьому вона абсолютно не реагує на заборони та обмеження. І в будь-яких умовах (будинку, магазину, дитсаду, дитячий майданчик) поводить себе однаково активно.

Часто провокує конфлікти. Не контролює свою агресію - б'ється, кусається, штовхається, причому пускає в хід підручні засоби: палки, каміння ..

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 неврівноважені, 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.

4
✓ 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».

5
✓ 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.

6
✓ Дитину потрібно хвалити щоразу, як їй вдалося довести розпочату справу до кінця. На прикладі простих справ потрібно навчити правильно розподіляти власні сили.

- ✓ Оберігайте 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 необхідно 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.

- ✓ 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.

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 обіцянки (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!



КОРИСНА ЛІТЕРАТУРА

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

