

ДЕ МЕЖА АКТИВНОСТІ?

Усі батьки хочуть мати спокійних та слухняних, одне слово, ідеальних дітей. Але надміру тиха дитина непокоїть: чи все в неї гаразд? Чи не хвора? Хоча теж не добре, коли дитина день і ніч вередує, стрибає. Де ж та межа активності?

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) – найбільш поширена проблема в дитячому віці. СДУГ – найчастіша причина поведінкових порушень і труднощів навчанні в дошкільному і молодшому шкільному віці, проблем у взаєминах з оточуючими і, як наслідок, зниженої самооцінки.

Синдром включає порушення уваги (дефіцит уваги), ознаки імпульсивності й гіперактивності. Якщо ознаки гіперактивності , як правило, зменшуються з дорослішанням дитини, то не зосередженість, імпульсивність можуть залишатися на довгі роки, створюючи підґрунтя для неврозів, соціальної дезадаптації.

Ознаки гіперактивності проявляються у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (4-6 років)

Якщо дитина гіперактивна, важко не лише їй, а й її оточенню: батькам, вихователям, однокласникам, учителям. Вона не затримує уваги на деталях, є незібраною, часто переключається з одного заняття на інше, є імпульсивною, скажімо на запитання відповідає не дослухавши його до кінця, діє не подумавши, перебиває інших. Ще про таких дітей кажуть, що їм ніби моторчик причепили.

У старшому дошкільному та молодшому шкільному віці відбувається перехід до навчальної діяльності, тому збільшуються інтелектуальні навантаження. Тоді від дитини потрібне вміння концентрувати увагу протягом тривалого часу, доводити почату справу до кінця, домагатися певного результату. Тож батьки раптом виявляють численні негативні наслідки непосидючості, неорганізованості, надмірної рухливості свого малюка. На нього

скаржаться вихователі та вчителі. Тому дитині потрібна вчасна і комплексна допомога.

Діагноз «гіперактивність» може поставити лише спеціаліст – психіатр або психоневролог на основі клінічних даних та вивчення анамнезу.

Гіперактивність – не самостійний діагноз, це сукупність симптомів, які можуть бути ознакою неврологічних проблем.

Гіперактивність часто плутають з **індиго**. Ця хибна ідея є дуже поширена. Те, що батьки помиляються, стає помітним тоді, коли їхня дитина потрапляє в колектив. І виходить, що вдома дитина – індиго, тобто особлива, а в садку чи школі – некерована й не отримує підтвердження думки батьків про власну винятковість та унікальність.

Погіршуються стосунки дитини з батьками, вчителями, однокласниками. Дитина замикається в собі, починає вважати, що є не такою, як інші. Як наслідок – зниження самооцінки.

ПОРАДИ:

Спершу потрібно звернутися до спеціалістів. Усі члени сім'ї повинні поводитися так, аби поведінка дитини не спричиняла конфліктів у родині. З дитиною слід укласти певний контракт, не сварити, не карати її, а домовитись. Ось ти зараз зробиш уроки - і ми підемо на прогулянку. Дати дитині більше самостійності, наприклад, відправляти до магазину по хліб саму, а потім за це похвалити. На власному прикладі показати дитині, що за кожен вчинок настає відповідальність. Контролювати свої емоції: не кричати у присутності дитини й на дитину, обіймати ц весь час казати як сильно ви її любите.

Налагодити доньці чи сину режим дня, віддати у спортивну секцію, але не в будь яку, а в ту до якої є схильність. Там дитина отримає нові враження, витратить енергію. Батькам слід знайти сильні сторони своєї дитини і їх підтримувати. І ніколи не показувати

їй, що вони соромляться її, що вони нею розчаровані, аби навіть емоційно дитина цього не відчула.

Чим різняться активна дитина і гіперактивна.

Активна дитина:

- *Більшу частину дня віддає перевагу рухливим іграм, однак, якщо її зацікавити, залюбки прочитає з мамою книжку;*
- *Швидко й багато говорить, ставить масу запитань;*
- *Порушення сну та травлення бувають рідко;*
- *Неспокійна і непосидюча вдома, але спокійна – у садку, гостях, із малознайомими людьми;*
- *Неагресивна, випадково або в запалі конфлікту може й побитись з іншими дітьми, але сама не провокує бійок;*

ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА:

- *Постійно в русі й не може себе контролювати. Навіть якщо втомилася, і далі рухається, а знесилившись остаточно, плаче, впадає в істерику;*
- *Швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує. Ставить мільйон запитань, але рідко вислуховує відповіді на них;*
- *Дитину неможливо вкласти спати. Коли вона спить, то уривками, неспокійно. У неї часті кишкові розлади, алергії;*
- *Дитина некерована. Абсолютно не реагує на заборони й обмеження. Удома, у магазині, дитсадку, на майданчику поводитьсь однаково активно;*
- *Часто провокує конфлікти. Не контролює своєї агресії – б'ється, кусається, штовхається, причому пускає в хід підручні засоби: іграшки, гілки, каміння.*