

# 10 ПОРАД БАТЬКАМ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ

- 1. Змиріться з вадами своєї дитини. Батьки повинні прийняти той факт, що їх дитина завжди активна та енергійна і, можливо, буде такою завжди. Слід очікувати не повного придушення гіперактивності, а її обмеження, введення в певні рамки.*
- 2. Дозвольте зайвій енергії дитини мати вихід. Гіперактивній дитині необхідні щоденні фізичні вправи, бажано на свіжому повітрі - тривалі прогулянки, біг, заняття спортом. На випадок поганої погоди в будинку необхідно мати спеціальне приміщення, де дитина могла б розвиватися без обмежень, або спортивний куточок.*
- 3. Встановіть розпорядок дня і стежте, щоб дитина йому слідувала. Прийом їжі, прибирання, гігієнічні процедури, відхід до сну та інші повсякденні справи повинні проводитися вчасно, щоб привчити дитину до дисципліни.*
- 4. Не дозволяйте гіперактивній дитині перевтомлюватися. При зайвій втомі у дитини знижується здатність до самоконтролю і росте гіперактивність.*
- 5. Намагайтеся не брати дітей у громадські місця. Уникайте обставин, за яких гіперактивність абсолютно недоречна, - наприклад, у церкві, ресторані і т.д. Не беріть дітей в магазини і торгові центри без крайньої необхідності. Тільки після того, як дитина навчиться контролювати свою поведінку вдома, поступово можна вводити його в подібні ситуації.*
- 6. Підтримуйте тверду дисципліну. Гіперактивні діти сприймають меншу кількість правил, ніж звичайні діти. Тому не потрібно відразу змушувати дитину слідувати цілому переліку правил. Встановіть кілька ясних, зрозумілих для дитини, необхідних правил, призначених в основному для того, щоб запобігти нанесенню шкоди оточуючим і самій дитині. Гіперактивні діти часто бувають досить агресивні. Тому в першу чергу встановіть правило, що якщо йому і хочеться виплеснути емоції, побити когось, вдарити, то ні в якому разі не можна зганяти агресію на людях або тварин. Можна взяти палицю і бити асфальт, або в цьому випадку допоможе звичайна спортивна груша.*

Головне, що дитина не повинна постійно чути "Це не можна робити!", "Припини".

7. Зміцнюйте дисципліну, уникаючи заходів фізичного впливу. Не бийте дитину, не «шльопайте» його і не трусіть, щоб не показувати йому приклад агресивної поведінки. Замість цього відправте дитину у його кімнату або в інше місце, де він зміг би заспокоїтися і подумати.

8. Виробляйте в дитини посидючість і зміцнюйте спокійну поведінку. Рекомендується читати дитині, розфарбовувати разом з нею картинки, збирати головоломки, ліпити фігурки з глини або пластиліну. Це добре розвиває моторику і вчить дитину зосереджуватися. Пізніше вводьте ускладнюючі ігри: побудова споруд з кубиків, конструктора, гра в доміно, карти, кістки. У дитини не повинно бути занадто багато іграшок, так як це може її відволікати. І, природно, іграшки повинні бути безпечними.

9. Намагайтеся не підривати репутацію вашої дитини перед сусідами і знайомими. Говоріть про неї як про "надзвичайно енергійну і дуже хорошого хлопчика (або дівчинку)". Інакше погана поведінка стане неминучою.

10. Давайте собі час від часу повний відпочинок. Постійне життя і знаходження з гіперактивною дитиною може зломити кого завгодно, нерви у всіх не залізні. Тому батькам так само потрібен відпочинок, періодичні перерви допомагають батькам терплячіше ставитися до свого гіперактивного чада і його витівок. Влаштовуйте собі відпочинок. Це можуть бути вечірки, що влаштовуються поза домом, або інше проведення часу без дитини, яке знімає з батьків вантаж проблем і допомагає відновитися.

[Galina Cherkashina](#)

