

# ЗМІСТ

## ЧАСТИНА 1. УСЕ ПРО ГІПЕРАКТИВНІСТЬ

Що з моєю дитиною? .....	5
Міфи про гіперактивність .....	22
Прояви порушення .....	29
Картинна галерея .....	43

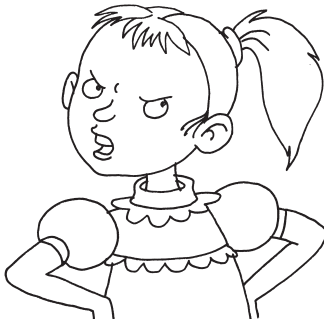
## ЧАСТИНА 2. СЕКРЕТИ СПІЛКУВАННЯ З ГІПЕРАКТИВНОЮ ДИТИНОЮ

Порада 1. Спокій, лише спокій! .....	52
Порада 2. Турбота про себе .....	59
Порада 3. Заохочуйте і хваліть, не бійтеся передати куті меду! .....	63
Порада 4. Як підвищити самооцінку? .....	72
Порада 5. Хочете бути почутими? .....	77
Порада 6. Плисти в одному човні — означає гребти в один бік! .....	84
Порада 7. Обмеження і покарання: коли, як і скільки .....	88
Порада 8. Займаємося разом .....	104
Порада 9. Привіт неумійкові: проблеми в самообслуговуванні .....	117
Порада 10. Як прибрати іграшки? .....	135
Порада 11. Відпочинок, розрядка, розпорядок дня ...	139
Порада 12. Дитячий садок — проблеми адаптації ...	157
Порада 13. Поза межами сім'ї .....	163
ЗАКРИВАЮЧИ КНИГУ .....	173

## 12 Гіперактивна дитина



- надмірно балакуча;



- дратує батьків своєю поведінкою;



- погано контролює свої поривання, дуже імпульсивна;

.....

- **Порада 4**

- Як підвищити самооцінку?**

Пам'ятайте про те, що в гіперактивних дітей зазвичай занижена самооцінка. Діти з такими особливостями розвитку і самі помічають, що їм багато чого не вдається, бракує спритності, точності. Старші часто критикують їх за незграбність і неорганізованість. Тож виховуючи таку дитину, слід приділити особливу увагу формуванню адекватної самооцінки. Для цього намагайтеся дотримувати таких правил.

- **Усі спірні питання з'ясовуйте наодинці з дитиною**, не сваріть малюка на очах у сторонніх. Присутність третіх осіб посилює ефект вашого звернення. Якщо ви висловлюєте критичні зауваження, психологічний тиск стає надмірним. У цьому полягає відмінність критики від схвалення: присутність глядачів посилює ефект похвали, і це обов'язково треба використати як спосіб додаткового заохочення.

.....

По суті, ви є тією людиною, яка може захистити інтереси своєї дитини в цьому жорстокому світі. Вашого малюка й без того часто відкидає оточення через особливості його поведінки. Дитині важливо відчувати і знати, що навіть якщо виникає спірне питання, мама його підтримає. Навіть критикуючи і караючи, вона не принижуватиме малюка на очах в інших.

.....

Спробуйте навчитися того, що треба говорити, щоб не принижувати гідність дитини, тобто зберігати її самооцінку; як донести ваше негативне ставлення до події.

### Потренуймося

«Коли ти.... (опис поведінки або провини дитини без звинувачень), я відчуваю... (ваші емоції, викликані цією поведінкою або вчинком) і я хотів би (хотіла б), щоб ти... (бажана поведінка) і... (покарання або спосіб відшкодування збитків)».

Неправильно	Правильно
Ти бігаєш, наче скажений.	Вітю, коли ти бігав, ти розбив мою улюблену вазу. Я дуже засмучена. Це була моя улюблена ваза, мені вона дуже подобалась.
Ти розбив мою улюблену вазу. Ти зробив це навмисне.	Я хотіла б, щоб ти бігав у дворі, де місця більше. У кімнаті бігати не можна.
Ти поганий. Я тебе за це не любитиму	А тепер ті гроші, які ми відкладали на похід із тобою в зоопарк, я змушена буду витратити на нову вазу

## • Порада 6

### ***Плисти в одному човні — означає гребти в один бік!***

Непосидючий, жвавий малюк, який примушує світ обертатися навколо себе, за першої ж зустрічі викликає в дорослих сильні і суперечливі почуття. Від спілкування з гіперактивним малюком батьки швидко втомлюються — довго витримувати темп активності, який задають такі дітлахи, практично неможливо. У сім'ї, де зростають малюки з такими особливостями розвитку, часто відбувається поляризація емоційних реакцій і стосунків дорослих до «незручної» дитини.

Хтось із старших членів сім'ї більше співчуває їхнім труднощам, інших дратує незграбність. У ставленні дорослих до непосидючої дитини спостерігається дві крайнощі — жалість і жорстокість.

#### *Наприклад*

#### **Зворушлива турбота бабусі —**

«Ой, ти мій маленький, нумо допоможу тобі, зараз-зараз, я знайду твої шкарпеточки!»

**чи**

**дратівливе, зневажливе, ставлення батька, який часто дає стусанів:**

«Цей малий нероба і утриманець ні до чого не здатен!»

Для сімей, які виховують гіперактивних малюків, дуже характерна суперечність позиції дорослих щодо дитини. Усілякі варіації на тему байки «Лебідь, рак і щука» розігруються щодня. Наприклад, коли один із батьків пропонує дитині ту чи іншу конструктивну модель поведінки, а інший дорослий член сім'ї не може утриматися від того, щоб одразу ж саркастично не прокоментувати: «Так-так, так у нього і вийде! Знайшли з ким домовлятися!» У такому разі за первинного вибудовування способу дії дитина отримує суперечливе повідомлення.

Інший варіант — коли один з батьків вводить якесь правило чи обмеження, а інший дорослий відкрито чи приховано саботує його реалізацію. Наприклад, мама вимагає, щоб малюк сам складав свій одяг на полицю і прибирав іграшки з килима і дивана після завершення гри, а бабуся, залишаючись із малюком, не наполягає на виконанні цих вимог і прибирає сама. Тоді виховні зусилля одного члена сім'ї виявляються марними, потрібна навичка не закріплюється.

Ще гірший варіант стосунків розвивається в сім'ях, де один із дорослих використовує дитину для досягнення своїх мстивих цілей або демонструє антисоціальні моделі поведінки. Наприклад, коли гіперактивний хлопчик починає грубіянити і задиратися до мами, дідусь заохочує його агресивні витівки, оцінюючи їх як прояви мужності. У такому разі дитина втрачає важливу різницю дозволеної і неприпустимої поведінки, у неї формується спотворене уявлення щодо того, коли можна чи ні застосовувати силу. Невдовзі можна буде

• **Порада 7**

**Обмеження і покарання:  
коли, як і скільки**

Гіперактивна дитина часто складна у спілкуванні. Доглядання непосидючого малюка є великим навантаженням на дорослого, і якщо бракує сил, труднощі поглинають.

Коли дорослому бракує вільної енергії уваги, щоб передбачити можливі імпульсивні рухи малюка, залишається діяти реактивно. За кожним імпульсом йде реактивний окрик: «Ні!», «Не лізь!», «Стій!», «Не можна!».

У гіперактивних дітей дуже високий поріг чутливості до негативних стимулів. Слова «не чіпай» для них є порожнім звуком — сила тяжіння до самого предмета їхнього інтересу набагато більша.

Подібні обсмикування не є дієвими, оскільки малюк з нерозвиненою регуляцією не може швидко загальмувати розпочатий рух, а у вихователя складається враження зневаги, виникає почуття обурення і безсилля.

Кількість заборон і обмежень потрібно зменшити в розумних межах. Уникайте повторень слів «ні», «не можна». Якщо зростає імпульсивність, отже, дитині час відпочити, та й вихователеві теж.

**НЕВЕЛИКА ВПРАВА**

Помітивши у своєму виховному стилі схильність до реактивних заборон, спробуйте провести такий

• **Порада 10**

*Як прибрати іграшки?*

Найкращий спосіб взаємодії з гіперактивною дитиною — це співпраця. Пам'ятайте, що дитина не народжується з уміннями і навичками, а набуває їх у процесі навчання. І саме ви маєте навчити дитину необхідних дій. Для цього потрібно декілька разів детально пояснити, зробити разом з малюком, а потім вимагати самостійного виконання.

Такі, здавалося б, зрозумілі слова, як «прибери в кімнаті», нічого не означають для дитини. Це лише порожній звук — до того часу, поки малюк з вашою допомогою не засвоїть послідовність дій прибирання.

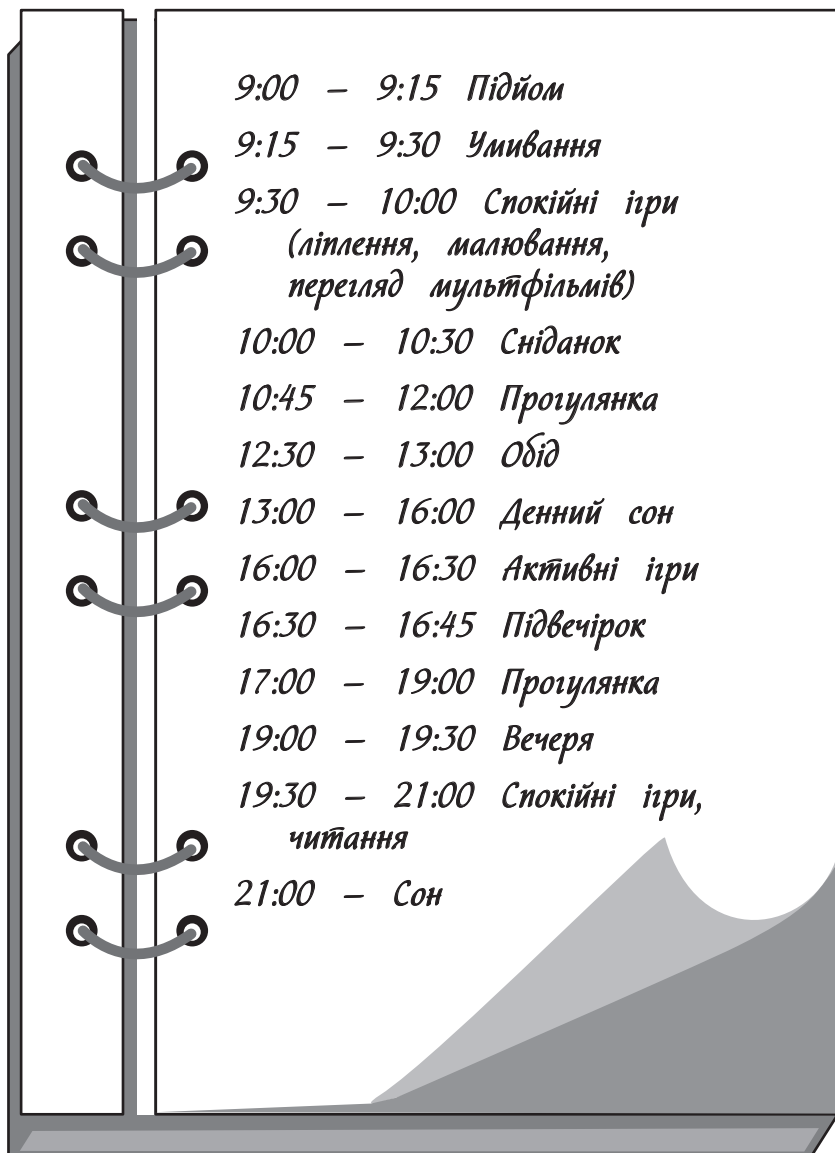
Порядок у просторі — важлива складова стійкості домашнього світу, коли предмети, речі, іграшки дитини мають своє постійне місце, свою «адресу» в кімнаті. Добре, коли поличка з одягом малюка розташована в межах його досяжності, щоб він сам міг скласти свої речі.

Спочатку прибирання — це спільно-розподілена дія з промовлянням. Це приблизно третій чи четвертий крок описаної вище схеми. Якщо в кімнаті працював телевізор, вимикаємо його. Самі не відволікаємося до кінця спільної роботи, просимо інших членів сім'ї не чіпати вас.

«Альошо, нам потрібно прибрати в цій кімнаті. Коли буде чисто на килимі, на столі і на дивані, ти



Ось зразок режиму дня  
для гіперактивної дитини.



вдень, що їли на обід, куди ходили після денного сну. Розставте акценти на позитивних подіях — ще раз похваліть, знайдіть хороше у найгіршому.

Таким чином, створювана в сім'ї упорядкованість і передбачуваність подій дня, зміна періодів активності й відпочинку, плавні переходи від сну до пильнування забезпечують непосидючій гіперактивній дитині сприятливі умови для відновлення і розвитку здібностей психологічної регуляції.



## • Порада 12

### *Дитячий садок — проблеми адаптації*

Гіперактивні діти погано пристосовуються до нових незнайомих обставин і нового колективу. Коли настає час відвідування такою дитиною дитячого садка, дуже часто спочатку виникає низка ускладнень: діти через декілька днів відмовляються відвідувати садок, плачуть, вередують.

Для вихователя така дитина не є бажаною в групі, оскільки вона своєю поведінкою порушує дисципліну, демонструє негативізм і впертість. Батьків нерідко викликають на «бесіду» з вихователем або завідувачем, аби повідомити їх про те, що їхня дитина, окрім стресу, нічого від садка не отримує і краще, якщо вона сидітиме вдома з мамою, бабусею або нянею.

Так що ж насправді краще для гіперактивної дитини? Безумовно, рання соціалізація, імовірно, більше

## • Порада 13

### *Поза межами сім'ї*

Вихід за межі звичного сімейного кола несе безліч випробувань. Досить часто проблеми з поведінкою в гіперактивної дитини виникають за межами домашнього середовища: у гостях, на вулиці, у магазині.

Мами гіперактивних дітей не з чуток знають, якого напруження і скількох зусиль варта звичайна прогулянка з малюком.



#### *У кабінеті психолога...*

**Аліна, 33 роки; син Андрій, 5 років, діагноз ГРДУ**

... Усе жахливо. По-перше, тобі весь час говорять, який твій малюк невихований. По-друге, він скрізь лізе, щосекунди мене смикає. Ось він побіг, когось зачепив — батьки галасують і обурюються.

У дворі під час прогулянки не відпочиваєш. Доводиться і за дитиною бігати, стежити, і ще всі дитячі крики довкола відстежувати, щоб проти тебе не виступали матусі. Вони ж бо тобі скаржитимуться.

Коли гіперактивна дитина спілкується з групою однопітків на дитячому майданчику, вона часто опиняється у конфліктних ситуаціях. Імпульсивний малюк має багато несподіваних задумів, активно прагне втілити свої ідеї,

# 75 експрес-консультацій психолога в одній книзі!



Книга, користь якої оцінили вже тисячі дбайливих батьків з усієї країни!

Код	Назва	Мова
ДТВ023	Велика книга батьківських секретів	укр.
ДТВ034	Книга родительских секретов	рос.

Виховання — це щоденні тисячі запитань, які потребують від батьків оперативних рішень і дій. Не завжди є час і гроші на консультації професійного психолога.

Ми пропонуємо вам надійного і перевіреного помічника — «Велику книгу батьківських секретів». Вона вже протягом багатьох років є настільною книгою тисяч дбайливих батьків з усієї країни.

Завдяки чому книга завоювала довіру та любов батьків? У ній розглянуто 75 найпоширеніших проблемних ситуацій, які зустрічаються батькам у процесі виховання. Усі ситуації авторка взяла зі своєї власної практики.

Саме тому майже кожна матуся, беручи до рук книгу та переглядаючи зміст, каже: «І в мене так було. Та це ж про нас». І без вагань купує собі примірник.

До кожної проблеми автор пропонує три варіанти розв'язання. Ви можете обрати найзручніший та найоптимальніший для себе.

## Замовляйте та виховуйте легко і з задоволенням!