

**Комунальний заклад  
«Дошкільний навчальний заклад № 27  
Вінницької міської ради»**

**Консультація для батьків  
«ГІПЕРАКТИВНІ ДІТИ –  
ЯК З НИМИ ВПОРАТИСЯ?»**



Підготувала  
вихователь-методист  
Алла Кузьмінець

**м. Вінниця  
2022 р.**

**Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ)** – синдром підвищеної фізичної та розумової активності, що характеризується переважанням процесів збудження над гальмуванням. Основними проявами цього синдрому є порушення здатності дитини до концентрації уваги (підвищена розсіяність, імпульсивність, швидка зміна настрою), неможливість зосередитися на чомусь.

Ці дітки надзвичайно чутливі та вразливі, мають занижену самооцінку. Будь-яка жорстка критика на їх адресу, порівняння з іншими дітьми посилює їх невпевненість у собі. Гіперактивна дитина не здатна сама зупинитися, якщо втомилась, її необхідно тримати в руках у прямому розумінні слова.

**Що ж це за діти з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності?**



Здебільшого до цієї категорії відносять гіперактивних дітей, які є дуже рухливими, непосидючими, неуважними, вони можуть перебивати інших, губити власні речі, поспішати відповісти на питання, навіть не дослухавши його, іноді такі діти бувають навіть дуже агресивними. Щороку ця проблема стає все більш актуальною, оскільки процент гіперактивних дітей зростає постійно, а спеціалістів, які знають і якісно втілюють методики для боротьби з гіперактивністю, дуже мало.

Зазвичай на цю проблему звертають увагу в школі, бо дитина, що є дуже розгальмованою, не може сконцентруватись на виконанні завдань, є гіперрухливою, майже завжди має низьку успішність та схильна до провокування конфліктів з вчителями та іншими учнями. Як наслідок, у дитини з'являються вторинні емоційні розлади, страждає самооцінка, поведінка стає деструктивною. Ці складнощі людина несе і в доросле життя, адже мало кому вдається позбавитись від цього розладу самостійно. Вкрай важливою є своєчасна діагностика ранніх проявів, а також причин гіперактивності у дітей, оскільки, як вважають дитячі психологи та практикуючі психотерапевти, корекція гіперактивності в дитячому віці є значно дієвішою.

### **До причин виникнення СДУГ відносять:**

- Спадкова схильність
- Складнощі з вагітністю та під час пологів у матері (небезпека викидню, пологи раніше терміну, травми під час пологів та інше).

Є думка, що першочергова причина криється у дисбалансі хімічних передавачів (нейромедіаторів) в мозку дитини, що і відповідає за неможливість контролю над поведінкою дитини.

**Слід чітко розуміти, що СДУГ не залежить від виховання, занедбаності або вседозволеності, це наслідок особливої роботи мозку.**

### **Ознаки синдрому дефіциту уваги та гіперактивності**

Діагноз СДУГ ставлять дітям, що мають як дефіцит уваги, так і є гіперактивними. Що буде переважати – це дуже індивідуально. Проте є вікові критерії: у малюків до 6-7 років переважає гіперактивність та імпульсивність, у дітей шкільного віку – дефіцит уваги. Якщо казати про статеву градацію, то серед хлопців СДУГ поширена втричі більше, ніж серед дівчат. Найперші ознаки батьки відмічають у своїх дітей уже в ранньому дитинстві.

### **Діти, які мають схильність до розвитку СДУГ:**

- Рано починають тримати голову, сидіти, повзати, ходити.
- Важко засинають, сплять значно менше норми.
- Коли стомлюються – не намагаються зайнятись чимось більш спокійним, не можуть заснути самотійно, а починають істерити.
- Важко сприймають голосні звуки, яскраве світло, незнайомих. Це все провокує в них сильний плач.
- Втрачають інтерес до іграшок швидше, ніж встигли їх добре розглянути.

Основними проявами СДУГ є гіперактивність, імпульсивність та дефіцит уваги.

### **Ознаки гіперактивності й імпульсивності:**

- Дитина постійно рухається, сидіти спокійно не може;
- Коли потрібно спокійно сидіти деякий час, вона встає, ходить (в транспорті, під час занять, уроків);
- Ігнорує спокійні ігри;
- Весь час рухається, ніби й не втомлюючись;
- Надзвичайно балакуча;
- Може заважати іншим, втручається в чужі розмови.

## Ознаки, що вказують на дефіцит уваги:



- Дитина не може тривалий час бути уважною, помиляється під час виконання завдань;
- Надзвичайно легко відволікається, увага постійно переключається з одного предмета на інший;
- Не дотримується завданих інструкцій;
- Може вести себе так, ніби не чує, що до неї звертаються;
- При навчанні або грі має складнощі із самоорганізацією;
- Не хоче виконувати завдання, які вимагають довгої концентрації уваги;
- Часто губить власні речі (одяг, іграшки, шкільне приладдя);
- Забудькувата у побуті.

Батькам потрібно звернути увагу на поведінку своєї дитини, особливо якщо у їхньої дитини було помічено принаймні половину вищевказаних ознак протягом півроку в двох та більше ситуаціях (вдома, в школі, на дитячому майданчику) та звернутися до спеціаліста, оскільки це шкодить соціалізації дитини.

### Окрім того, існують ще ряд симптомів, на які також варто звернути увагу:

**1. Складнощі в опануванні шкільними науками,** хоча інтелект цілком нормальний. Може мати складнощі з читанням: частково або повністю не може оволодіти цією навичкою.

**2. Відставання в емоційному розвитку.** Дитина може вередувати і реагувати вкрай емоційно на будь-які прояви критики, невдачі, її поведінка виглядає “дитячою”, хоча інтелектуальний розвиток відповідає розвитку однолітків.

**3. Негативна самооцінка.** Дитина постійно чує в свою адресу зауваження. Якщо в цей час лунає ще й порівняння з однокласниками, то це провокує в неї негатив до оточуючих, агресію, вона намагається відсторонитись від колективу, весь час відчуває себе нещасною.

**4. Постійні зміни настрою майже щомиті.** Різкі переходи від плачу до сміху. Дитина має дуже запальний характер. В момент, коли вона сердиться, може провокувати бійку, кидатися предметами та псувати речі кривдника. Всі її дії спонтанні, без попереднього обдумування.

**5. Дитина не має відчуття небезпеки.** Її вчинки бувають вкрай небезпечні для життя та здоров'я: може залізти на дах, піти до покинутого будинку, пройтись тонким льодом лише тому, що їй в цей момент захотілося так зробити. В цьому криється причина значної кількості травм у дітей із СДУГ.

Прояви синдрому дефіциту уваги виникають тому, що нервова система дитини є нестабільною. Їй складно сприйняти значну кількість нової інформації. Надмірна активність і складнощі з концентрацією уваги – намагання захиститися від величезного тиску на нервову систему.

# Практичні поради для батьків



**1. Намагайтесь стримувати, контролювати свої емоції.** Ні в якому разі не критикуйте дитину. Її поведінка не залежить ні від неї самої, ні від Вас. Ні в якому разі не можна допускати образливих висловлювань або насильства.

**2. Під час спілкування з дитиною у Вашому голосі має відчуватися експресія.** Саме яскраві емоції та міміка сприяють тому, що дитина концентрує і утримує увагу. Ви постійно маєте тримати зоровий контакт.

**3. Вкрай важливою є фізична взаємодія:** обійми, пестощі, погладжування, окремі елементи масажу в момент спілкування з дитиною. Це розслаблює та сприяє концентрації уваги.

**4. Необхідно постійно контролювати виконання завдань.** У дитини немає достатньої сили волі, щоб виконати роботу повністю і не кинути її на півдорозі. Коли батьки тримають під контролем виконання завдання, дитина зможе з ним впоратися повністю. В подальшому це стимулює вироблення дисципліни та самоконтролю.

**5. У дитини мають бути завдання, які вона в змозі виконати.** Якщо Ви бачите, що якість завдання для неї занадто складне, спростіть його наступного разу, адже виконання його повністю дає дитині розуміння того, що вона може бути успішною.

**6. Між видами діяльності обов'язково мають бути невеличкі перерви.** Хоча б декілька хвилин, але дитина має відпочити від попереднього завдання.

**7. Не варто обмежувати фізичну активність дитини під час занять,** оскільки вона позитивним чином впливає на розумову активність. Якщо дитині заборонити рухатись, мозок не зможе якісно сприймати інформацію.

**8. Будь-який успіх дитини потрібно відзначати і радіти йому разом.** Це сприяє підвищенню самооцінки. В подальшому це сприятиме тому, що дитина сама намагатиметься бути дисциплінованою, старанною у виконанні завдань. Введіть правило наочної похвали: виготовте разом жетони або картки, які дитина зможе перераховувати або чіпляти їх на спеціальний плакат успішності. Позбавлення нагороди – ефективний спосіб покарання. Воно повинно слідувати відразу за провиною.

**9. Заздалегідь пояснюйте дитині, що її чекає далі.** Переривання цікавої діяльності дається дитині важко. Тому за 5-10 хвилин до закінчення гри треба сказати, що скоро потрібно завершувати грати і починати збирати іграшки.

**10. Заведіть звичку планування.** Пишіть список справ на поточний день та відмічайте виконані разом.

**11. Важливо, щоб у дитини був чіткий розпорядок дня,** якого вона має дотримуватись. Це вчить дитину бути дисциплінованою та планувати свій час.

**12. Спонукайте дитину до активності, занять спортом.** Віддайте перевагу тим, що допоможуть направити енергію дитини в правильне русло: велоспорт, плавання, легка атлетика, східні єдиноборства.

**13. Дайте дитині можливість спробувати різні види занять.** Саме таким чином Ви допоможете їй знайти своє хобі, яке зробить її більш уважною та посидючою.

**14. Не дозволяйте довго дивитися телевізор чи гратися в комп'ютерні ігри.** Розрахувати норму можна за наступною формулою: 10 хвилин на кожен рік життя.

**15. Про будь-які заплановані походи поза межі дому потрібно заздалегідь говорити:** чи то похід до лікаря, чи на свято до кафе. Дитина має бути готовою до того, що її чекає.

**16. Для батьків також важливо знаходити час на себе і відпочивати.** Намагайтеся залучати близьких, які добре контактують з дитиною і можуть побути з нею, поки мама піде з дому на декілька годин, щоб просто відпочити.

Не слід панікувати, якщо Вашій дитині поставили діагноз «Синдром дефіциту уваги і гіперактивності». Це не вирок, а особливий стан психіки і поведінки. І тільки від Вас та Вашої взаємодії з дитиною залежить, чи зможе дитина подолати всі складнощі у навчанні та спілкуванні з однолітками. Якщо чітко дотримуватися встановлених правил та рекомендацій, що були дані фахівцем, є високі шанси на те, що після 14 років дитина «переросте» цю проблему.

**Якщо вашій дитині поставили діагноз СДУГ, не впадайте у відчай! У вас підрастає розумний, обдарований та чудовий малюк, просто допоможіть йому направити свою надлишкову енергію в правильне русло!**