**«Гипербелсенділік дегеніміз не?»**

Гиперактивтілік - бұл шамадан тыс психикалық және қозғалыс белсенділігімен байланысты белгілер жиынтығы. Гиперактивтілік диагнозы әдетте ата-аналар баланың тым белсенді, мазасыз және тәртіпсіз, оның қолдары мен аяқтары үнемі қозғалыста, ол орындықта дірілдеп, бір минут бойы тыныштанбайды және назарын аудара алмайды деп шағымданған кезде қойылады. бір нәрсе. Дегенмен, бұл жағдайдың нақты анықтамасы немесе гиперактивтіліктің (қозғалтқыштың тежелуі) диагнозын біржақты растайтын арнайы сынақ жоқ. Ауру нәресте кезінде немесе екі жастан үш жасқа дейін басталады. Бұл жағдай жиі ұйқының бұзылуымен бірге жүреді. Бала қатты шаршаған кезде гиперактивтілік нашарлайды.

Себептер.

Гиперактивтіліктің пайда болуында, көптеген сарапшылардың пікірінше, жүктілік, босану және нәресте кезіндегі мидың дамуына әсер ететін факторлар маңызды рөл атқарады. Бұл инфекциялар, жарақаттар, мерзімінен бұрын немесе қиын босанулар болуы мүмкін. Кейде гиперактивтілік туралы тұқым қуалайтын қасиет ретінде айтуға болады. Қолайсыз жүктілік. Токсикоз, жүктілік кезіндегі ананың ішкі мүшелерінің ауруы, жүйке кернеуі. Витаминдер мен аминқышқылдарының жетіспеушілігі ұрықтың орталық жүйке жүйесіне әсер етеді. Әйелдің жүктілік кезінде ұйықтататын таблеткалар, гормоналды препараттар, транквилизаторлар сияқты дәрі-дәрмектерді қолдануы балаға кері әсер етеді. Қолайсыз туылу. Босану патологиясы. Бала өмірінің алғашқы жылдарындағы инфекция және уыттылық.

Гиперактивті балаларға қатаң режим қажет және олардың барлық әрекеттері мүмкіндігінше тұрақты болуы керек. Мұндай балалар бұрын сәтсіздікке ұшыраған жерде ықыласпен айналысып, жетістікке жету үшін оларға жиі мадақтау, мадақтау және ерекше назар аудару қажет. Отбасы мүшелеріне гиперактивті баланы қалай дұрыс ұстау керектігін үйрету өте маңызды.

Төмендегілер қажет болуы керек:

 Таңертеңгілік жаттығулар, ашық ойындар және ұзақ серуендеу. Баланың дене жаттығулары мен ашық ауадағы ойындары шамадан тыс бұлшықет пен жүйке белсенділігін жеңілдетеді. Егер нәресте жақсы ұйықтамаса, кешке белсенді ойындарды ойнаған дұрыс.

 Ойлауды бір уақытта дамытатын белсенді ойындар.

 Массаж. Ол жүрек соғу жиілігін төмендетеді және жүйке жүйесінің қозғыштығын төмендетеді.

Балаңызды спорт секциясына жіберсеңіз жақсы болар еді. Бала ережелерді сақтауға, өзін бақылауға және басқа ойыншылармен қарым-қатынас жасауға үйренетін спорт түрлері көрсетілген. Бұл командалық ойындар. Хоккей, футбол, баскетбол сияқты

Гиперактивті балалар белгілі бір әрекет түріне айқын қабілет көрсете алады. Мысалы, музыка, спорт немесе шахмат. Бұл хоббиді дамыту керек.

Кәсіптік бағдар беру кезінде гиперактивтілік пен импульсивтіліктің қалған белгілерін ескеру қажет. Дегенмен, гиперактивті балалар үшін болжам әдетте қолайлы. Адамдар өсіп, жетілген сайын гиперактивтілік белгілері азаяды.

Гиперактивті баламен жиі тіл табысу қиын. Мұндай баланың ата-анасы баланың кінәсі жоқ екенін есте ұстауы керек. Гиперактивті балалар үшін қатаң ата-аналық тәрбие қолайлы емес. Сіз балаға айқайлай алмайсыз, қатал жаза алмайсыз немесе баса алмайсыз. Қарым-қатынас жұмсақ, тыныш, эмоционалды жарылыстарсыз, жағымды және жағымсыз болуы керек. Балаңызды қосымша әрекеттермен шамадан тыс жүктемеу керек. Бірақ мұндай балаға бәріне жол бермеу керек, әйтпесе ол тез арада ата-анасын манипуляциялауға кіріседі. Балаңызды кішігірім жетістіктері үшін де мадақтаған жөн. Балаңыздың шамадан тыс шаршамағанына көз жеткізіңіз.

Доктор Д.Реншоу ұсынған гиперактивті балалардың ата-аналарына арналған пайдалы кеңестер.

1. Белгіленген ережелерді сақтауда және жаза қолдануда жүйелілік көрсетіңіз.

2. Сөзіңізді бақылаңыз, баяу, байсалды сөйлеңіз.

Ашу мен реніш сезімі қалыпты жағдай, бірақ олар басқарылады және сіздің балаңызды жақсы көрмейтіндігіңізді білдірмейді.

3. Мүмкін болса, күтілетін шектен шығуға төтеп беру үшін жүйкеңізді нығайта отырып, эмоцияларыңызды салқындатуға тырысыңыз.

Балалардағы кез келген оң мінез-құлық белгілеріне, олар қаншалықты кішкентай болса да, оларға назар аударыңыз және оларға жауап беріңіз. Жақсылықты іздеген адам оны міндетті түрде табады.

4. Үздіксіз теріс реакциялардан аулақ болыңыз. «Жоқ», «Тоқта», «Сіз мүмкін емес» деп жиі айтуға тырысыңыз.

5. Балаңыздың жеке қасиеттерінен өзіңізге ұнамайтын мінез-құлық түрлерін ажыратыңыз. Мысалы, мен сізге мынаны айтуды ұсынамын: «Мен сені жақсы көремін, бірақ үйді кірді сүйреп жүргеніңді ұнатпаймын».

6. Балаңызға күнделікті әрекеттердің өте нақты кестесін ұсыныңыз. Таңертең тұру, тамақтану, ойнау, теледидар көру, оқу, үй жұмысын орындау және ұйықтау уақытын анықтайтын күнделікті режимді жасаңыз. Осы кестені ұстанған кезде, икемді және табанды болыңыз, өйткені бала оны әлі де бұзады. Бірте-бірте өмірдің мұндай ұйымдастырылуы оған тыныштандыратын әсер етеді. Ол өзіне сенім артып, болашақта өз күшімен көп нәрсеге қол жеткізе алады.

7. Балаңызды сабырлы үнмен қысқа, анық түсіндіру арқылы практикалық әрекеттерді біріктіріп, жаңа немесе күрделі тапсырмаларды орындауға үйретіңіз. Бұл сабақтарды ол дұрыс орындауды үйренгенше қайталаңыз.

Әртүрлі дағдылар мен дағдыларды бекіту үшін белсенділігі жоғары балаға сау балаларға қарағанда көбірек уақыт қажет. Шыдамды болыңыз, тітіркенбеңіз, жаттығуды қайта-қайта қайталаңыз.

8. Балаға жеке, ерекше аумақ болатын бөлмені немесе оның бір бөлігін бөлуге тырысыңыз. Оның дизайнында жарқын түстер мен күрделі композициялардан аулақ болыңыз. Үстелді баланың алдында оның назарын аударатын ештеңесі жоқ тегіс, бос қабырға көретіндей етіп қойыңыз. Қарапайымдылық, айқын, тыныш түстер мен тәртіп назарды шоғырландыруға көмектеседі. Белсенділігі жоғарылаған бала сыртқы тітіркендіргіштерді өз бетімен сүзе алмайды, оның жұмысына бөгде ештеңе кедергі келтірмейтініне көз жеткізе алмайды.

9. Балаңызға бір уақытта бір нәрседен артық ұсынбаңыз; оған бір ғана ойыншық беріңіз; ол бояуды бастамас бұрын үстелден қажет емес нәрсені алып тастаңыз; Балаңыз үй тапсырмасын орындауға отырғанда, радио мен теледидарды өшіріңіз.

10. Балаға оның дамуы үшін маңызды міндеттер ауқымын анықтаңыз. Тапсырмалар оның мүмкіндігіне сәйкес болуы керек, ал міндеттерді орындау тұрақты бақылау мен бақылауда болуы керек. Нәтижелері тамаша болмаса да, баланың күш-жігерін атап өтуге және мадақтауға кеңес беремін.

11. Баланың мінез-құлқында жарылыс болу мүмкіндігін ескертетін сигналдарды шешуге тырысыңыз. Қиындыққа жол бермеу үшін жағдайға сабырмен араласыңыз. Оның назарын аударуға тырысыңыз және туындаған жанжалды жағдайды сабырмен талқылаңыз. Мұндай жағдайларда баланы жанжал аймағынан бірнеше минутқа «қасиетті тоғайға» - оның бөлмесіне апару пайдалы.

12. Баланың тым оңай толқуына байланысты бір немесе ең көбі екі баламен ойнайтын достар санын шектеңіз. Балаларды үйіңізге шақырған дұрыс, өйткені мұнда сіз жағдайды бақылауды қамтамасыз ете аласыз және ойынның немесе әрекеттің бағытына әсер ете аласыз. Кішкентай қонақтарыңызға сіздің үйіңізде қолданылатын ережелерді түсіндіріңіз.

13. Балаға шамадан тыс аямауға тырысыңыз, оны сұрақтармен мазаламаңыз, ол үшін қорқынышыңызды ашпаңыз, бірақ кешірімге жол бермеңіз. Есіңізде болсын, оның жүйке жүйесі ерекше күйде, бірақ оны жақсартуға және бақылауға болады.

14. Балаңызға жазылған дәрілердің атаулары мен дозаларын есте сақтаңыз.

Олардың балаға әсерін бақылаңыз және бұл туралы дәрігерге хабарлаңыз.

Көбінесе гиперактивті балалар дарынды. Гиперактивтіліктің белгілері көптеген танымал адамдарда байқалды, мысалы, Томас Эдисон, Линкольн, Сальвадор Дали, Моцарт, Пикассо, Дисней, Эйнштейн, Бернард Шоу, Ньютон, Пушкин, Александр Македонский, Достоевский.

Гиперактивті баламен түзету жұмысы келесі мәселелерді шешуге бағытталуы керек:

1. Баланың отбасындағы жағдайды, оның ата-анасымен және басқа туыстарымен қарым-қатынасын тұрақтандыру. Жаңа конфликттік жағдайлардың пайда болуына жол бермеу маңызды.

Бұл қиын мәселені шешу үшін маманның көмегіне жүгінген дұрыс. Өйткені, көбінесе гиперактивті бала өсіп келе жатқан отбасында оның айналасында шамадан тыс шиеленіс пайда болады, тұйық шеңбер қалыптасады, одан жыл өткен сайын одан шығу қиындай түседі...

Гиперактивтілігі бар баланың жағдайының жақсаруы тек арнайы тағайындалған емге ғана емес, сонымен қатар оған деген оң, теңдестірілген және дәйекті көзқарасқа да байланысты. Баланың жақындары оның проблемаларын түсінуі үшін түсіндіруі керек: оның әрекеттері қасақана емес, оның жеке ерекшеліктеріне байланысты ол туындаған қиын жағдайларды басқара алмайды. Сонымен қатар, ата-ананың бірдей тактикасын ұстану үшін отбасының барлық мүшелері баламен не болып жатқанын жақсы түсінуі керек.

Гипербелсенділігі бар баланы тәрбиелеу кезінде ата-аналар шектен аулақ болу керек: бір жағынан шамадан тыс жұмсақтық таныту, екінші жағынан ол орындай алмайтын талаптарды күшейту, педантизм, қатыгездік және жазалаумен үйлеседі. Нұсқаулардың жиі өзгеруі және ата-ананың көңіл-күйінің өзгеруі дені сау құрдастарына қарағанда СДВГ бар балаға әлдеқайда тереңірек кері әсер етеді.

Баланы шамадан тыс әсер етумен және шамадан тыс тітіркендіргіштермен байланысты шамадан тыс шаршатпау керек. Балаңызбен адам көп жиналатын орындарға – базарларға, гипермаркеттерге, шулы компанияларға өте қажет болмаса, баруға болмайды; Құрдастарымен ойнаған кезде нәрестені тек бір серіктеспен шектеген жөн.

Гиперактивті бала, ауа сияқты, күнделікті және үнемі орындалатын, өмір сүру жағдайларының тұрақтылығын бейнелейтін қатаң күнделікті тәртіпті қажет етеді.

2. Балаңыздың бойында мойынсұнушылық, ұқыптылық, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын, басталған тапсырмаларды жоспарлап, орындай білу дағдыларын қалыптастыруда бар күш-жігеріңізді аямаңыз; оның бойында өз іс-әрекеті үшін жауапкершілік сезімін дамыту.

Үй тапсырмасын орындау кезінде шоғырлануды жақсарту үшін балаға пәтерде алаңдататын және тітіркендіретін факторлардың ең аз саны бар тыныш орын табу керек. Мектептегі сабақтарға дайындық кезінде ата-аналардың бірі баланың бөлмесіне қарап, оның жұмысын жалғастыратынына көз жеткізуі керек. Әр 15-20 минут сайын балаңызға үстелден тұруға, шамамен 5 минут қозғалуға мүмкіндік беріңіз, содан кейін сабақтарға оралыңыз.

Әр жолы балаға 1-2 нұсқаудан артық емес, нақты болуы керек.

Зейіні, есте сақтауы және өзін-өзі ұйымдастыруы қиын балаларды еске түсірудің тиімді әдісі - арнайы еске салу парақтарын ілу. Балаңыз сәтті орындай алатын күн ішінде ең маңызды екі тапсырманы таңдаңыз. Осыдан кейін парақтарға осы тапсырмалар туралы еске салулар жазыңыз. Парақтар балалар бөлмесіндегі арнайы «хабарландыру тақтасында» немесе, балама түрде, тоңазытқышта ілінеді. Еске салғыш парақтарында ақпаратты тек жазбаша ғана емес, бейнелі түрде де беру пайдалы, яғни сіз алдағы тапсырмалардың мазмұнына сәйкес келетін сызбаларды жасай аласыз (мысалы, «Ыдыстарды жуу» - сурет тәрелкеден). Сәйкес тапсырманы орындағаннан кейін бала парақта арнайы жазба жасауы керек.

Өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын дамытудың тағы бір жолы - түсті кодтауды пайдалану. Мысалы, әртүрлі мектеп пәндері бойынша сабақтарға арналған белгілі бір түсті дәптерлерді (жаратылыстану үшін жасыл, математика үшін қызыл, жазу үшін көк) сақтасаңыз, болашақта оларды табу оңайырақ болады. Жазу кітапшасы аяқталғаннан кейін оны бір түсті қалтаға салуға болады. Қажет болса, бұл қосымша уақытты босқа өткізбей бұрын аяқталған оқу материалы бойынша жазбаларды табуға көмектеседі.

Түс белгілеулері де бөлмедегі заттарды ретке келтіруге көмектеседі: үстел жәшіктеріне қызыл түс, киім жәшіктеріне көк, ойыншықтар үшін сары түс. Қораптың мазмұнына сәйкес келетін сызбалармен немесе стикерлермен толықтырылған үлкен және анық көрінетін түсті белгілер мәселені сәтті шешуге мүмкіндік береді.

3. Гипербелсенділігі бар баланы айналасындағы адамдардың құқықтарын құрметтеуге, дұрыс вербальды қарым-қатынасқа, өз эмоциялары мен әрекеттерін бақылауға, адамдармен тиімді әлеуметтік қарым-қатынас жасау дағдыларына қалай үйрету керек?

Балаға ұсынылатын мінез-құлық ережелері қарапайым, түсінікті болуы керек