УДК 379.8
К43

Кирилова О. О.

К43 Гіперактивна дитина / О. О. Кирилова, О. Е. Бєляєва. / іл. О. В. Зеркалій. — Х. : Вид. група «Основа», 2018. — 176 с. : іл. — (Серія «А мій не такий, як усі»).

ISBN 978–617–00–3259–1.

Шановні батьки, якщо ви тримаєте в руках цю книгу, отже, ви не байдужі до долі своєї дитини. Нині поширеною є думка, що саме психологічна просвіта батьків є найбільш дієвим підходом в організації допомоги дітям, у яких спостерігається гіперактивний розлад з дефіцитом уваги (ГРДУ).

Ця книга дозволить дорослим сформувати цілісне уявлення про форму порушення нервово-психічного розвитку, яку найчастіше виявляють у дітей; ознайомитися з причинами його виникнення; дізнатися про особливості проявів ГРДУ дітей різного віку; ознайомитися з принципами ефективного виховання гіперактивної дитини.

УДК 379.8

Довідкове видання

Серія «А мій не такий, як усі»

КИРИЛОВА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА, БЄЛЯЄВА ОЛЕНА ЕРІКІВНА

Гіперактивна дитина

Редактор: Юрченко Н. Ф.

Підп. до друку 10.01.2018. Формат 60×90/16. Папір газет.
Гарн. Футурабук. Ум. друк. арк. 11,0. Зам. № 18-01/18-05.

ТОВ «Видавнича група "Основа"». 61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 717-99-30 e-mail: office@osnova.com.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРІАДА-ПАК»
Свідоцтво ДК № 4926 від 25.06.2015 р.
м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. +38(057)703-12-21
www.triada-pack.com, e-mail: sale@triada.kharkov.ua

© Кирилова О. О., Бєляєва О. Е. , 2017
© Зеркалій О. В., ілюстрації, 2017
© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2018

ISBN 978–617–00–3259–1

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1. УСЕ ПРО ГІПЕРАКТИВНІСТЬ

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

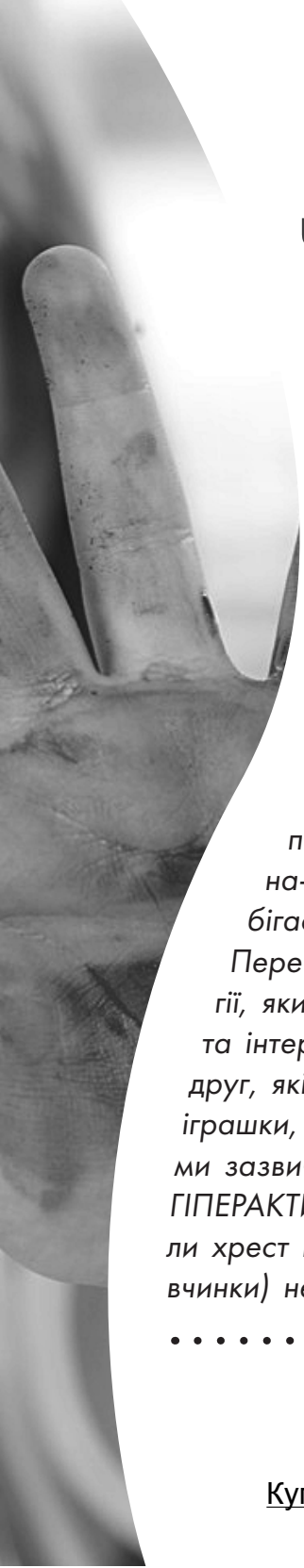
ЧАСТИНА 2. СЕКРЕТИ СПІЛКУВАННЯ З ГІПЕРАКТИВНОЮ ДИТИНОЮ

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

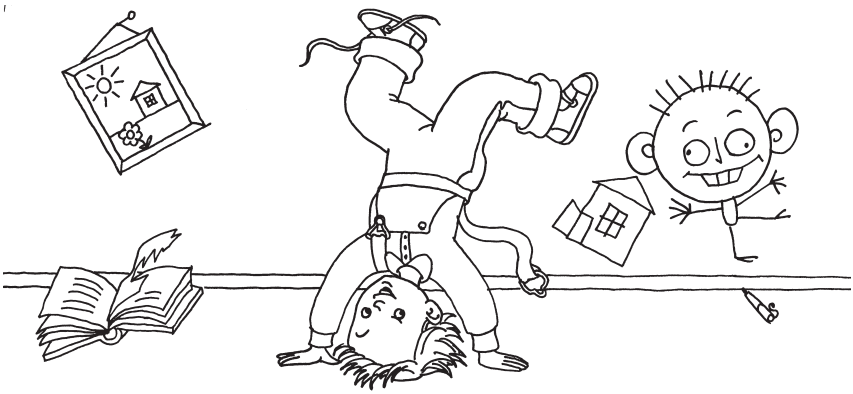


ЧАСТИНА 1. УСЕ ПРО ГІПЕРАКТИВНІСТЬ

ЩО З МОЄЮ ДИТИНОЮ?

Чимало хто знає дітлахів, про яких кажуть: «він непосидючий», «у нього моторчик в одному місці», «у ньому прихована якась пружинка, яка не дає посидіти спокійно ані хвилини», «це дитина-катастрофа, вона все ламає», «малюк бігає всюди, змітаючи все на своєму шляху». Перечитавши багато книг і статей із психології, якими рясніють полиці книжкових крамниць та інтернет-сайти, наслухавшись сусідок і подруг, які «все знають», споглядаючи розламані іграшки, розірвані книги і розмальовані шпалери, ми зазвичай приписуємо такій дитині «діагноз» — ГІПЕРАКТИВНІСТЬ. Здається, над дитиною поставили хрест і нічого доброго з цього хлопчика (чи дівчинки) не вийде.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



У кабінеті психолога...

Ольга, 26 років; син Богдан, 3,5 року

... Він узагалі нікого не слухається. Робить тільки те, що його цікавить, або те, що йому потрібно. Усі машинки, які я купую синові, він ламає, розбираючи на дрібні шматочки. У нас по всій квартирі валяються колеса, дверцята від машинок. А прибирати це все Богдан не хоче. Минулого тижня засунув хом'яка в іграшковий танк, і ми так і не змогли його витягти звідти.

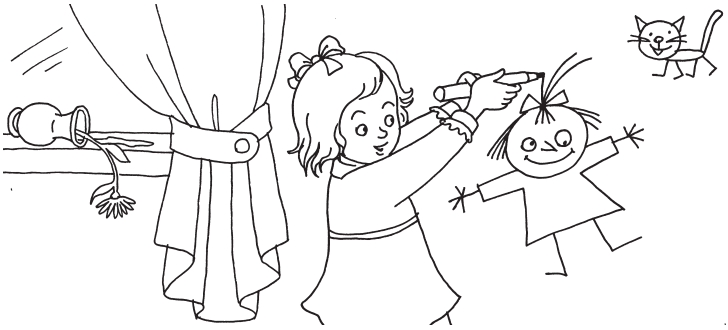
Швидше за все, у мого синочка гіперактивність. Я не маю більше сил терпіти все це.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

У кабінеті психолога...

Наталія, 29 років; дочка Марійка, 5 років

... Загалом кажучи, вона в мене гіперактивна. У нашій квартирі всі шпалери розмальовані маркером. Чого ми лишень не робили: і вмовляли, і карали, і забороняли. Нічого не допомагає. А як вона дивиться мультфільми! Догори дригом або стрибаючи на дивані, поки не звалиться.



Проте складно не погодитися, що коли дитина надто тиха і спокійна, це теж лякає. Відразу виникають запитання: «Може, з нею щось не так? Може, вона захворіла? Може, вона чимось налякана?». Усі вважають, що дитина має бути рухливою, активною, стрибати і бігати, а хлопчик — ще й битися, бо інакше з ним наче щось не те.

Активна дитина — це, у першу чергу, здорова дитина! Адже захворілий малюк не бігатиме і не стрибатиме, не ламатиме і не розкидатиме, не руйнуватиме і не будуватиме, а ще не танцюватиме, співатиме,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

кричатиме — і все це майже одночасно. Тільки ставши батьками такого скарбу, розумієш істинний сенс старої доброї приказки: «Який же ти хороший, коли спиш зубами до стінки!»

У кабінеті психолога...

Олена, 36 років; син Микита, 4 роки

... Микита дуже слухняний, але чомусь йому не цікаво грати з дітлахами, він може увесь день просидіти наодинці з конструктором. Якщо ми йдемо на прогулянку, Микита не випускає мою руку. Якщо на майданчику в нього відбирають іграшку, він не чинить опір, ніколи не може дати здачі. Мене це лякає. Як же він відвідуватиме садочок, а потім і школу? Мені здається, що з моїм сином щось не так.

То де ж проходить межа між здоровою активністю і тією самою гіперактивністю, яка так лякає і дратує

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

батьків? Де норма дитячої активності, а де — перебір? Саме це нам належить з'ясувати. Виявляється, є велика різниця між просто активністю і нав'язливою збудливістю.

Спершу пропонуємо вам пройти тест. Він буде подібний до дитячої гри «Знайди п'ять відмінностей».

Активна дитина	Гіперактивна дитина
1. Здебільшого не сидить на місці, зазвичай віддає перевагу рухливим іграм над пасивними заняттями, але якщо її зацікавити — може і книжку з мамою почитати, і пазли скласти	*1.* Перебуває в постійному русі і просто не може себе контролювати, продовжує рухатися, навіть коли втомилася, а витративши сили остаточно, плаче і влаштовує істерики
2. Швидко і багато говорить, ставить безліч запитань «Навіщо?» і «Чому?»	*2.* Швидко і багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує. Ставить мільйон запитань, але рідко слухає відповіді на них
3. Порушення сну і травлення (кишкові розлади) для неї швидше виняток	*3.* Її неможливо вкласти спати, а якщо спить, то уривками, неспокійно. Часто страждає на кишкові розлади, та й алергії для неї не рідкість

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Активна дитина	Гіперактивна дитина
4. Дитина активна не скрізь. Наприклад, непосидюча вдома, але спокійна в дитячому садку, у гостях у малознайомих людей	*4.* Дитина некерована, абсолютно не реагує на заборони й обмеження. У будь-яких умовах (удома, у магазині, у дитсадку, на дитячому майданчику) поводиться однаково активно
5. Зазвичай не агресивна. Випадково або в розпалі конфлікту може напіддати совочком сусідові в пісочниці, але сама рідко провокує конфлікт	*5.* Часто провокує конфлікти. Не контролює свою агресію: б'ється, кусається, штовхається, застосовуючи при цьому все, що опиняється попідруч — палиці, камені...

І якщо ви, уважно проглянувши і вивчивши наведений тест, досі вважаєте, що ваша дитина швидше гіперактивна, ніж активна, розглянемо більш детально явище гіперактивності в дітей, основні симптоми цього стану і причини їх виникнення.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Приклади найпоширеніших скарг батьків гіперактивних дітей на прийомі у психолога

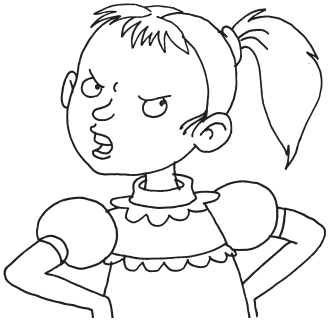
Дитина:

- увесь час крутиться, не може встояти на місці;

- постійно смикає в руках якусь іграшку;

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

- надмірно балакуча;

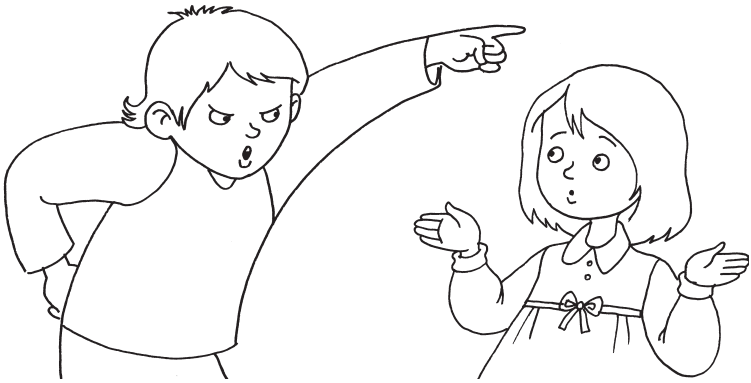


- дратує батьків своєю поведінкою;

- погано контролює свої поривання, дуже імпульсивна;

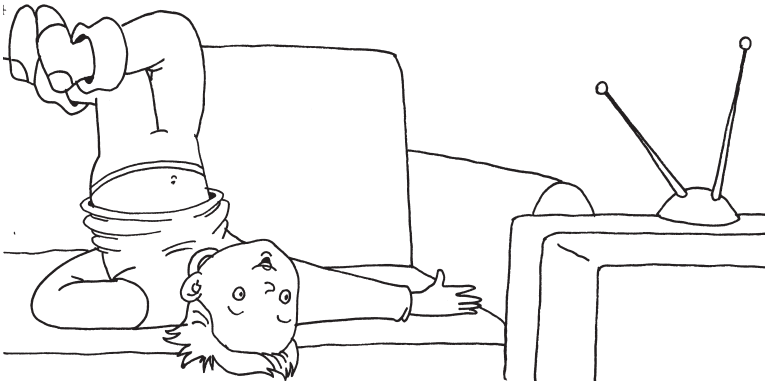
Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

- надто багато рухається, їй складно всидіти на одному місці;

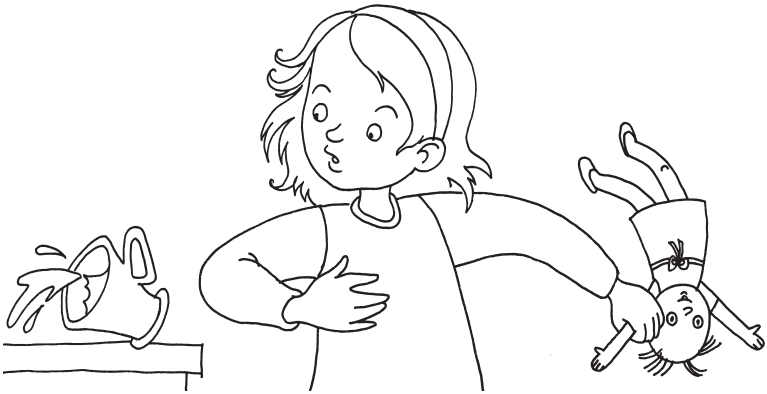


- провокує чимало конфліктів і суперечок;

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

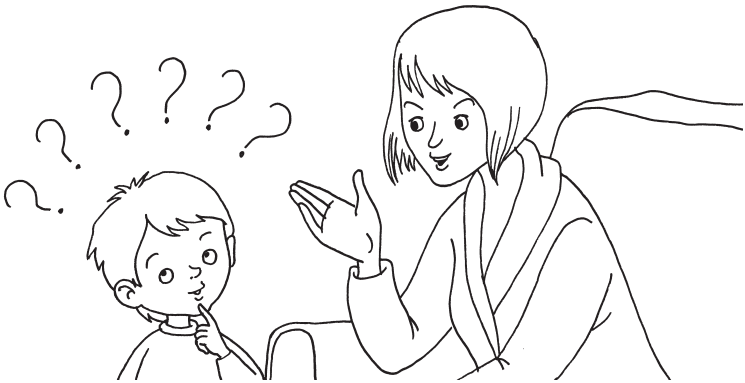


- дивиться телевізор, стоячи на голові;



- погано координує свої рухи, постійно упускає або ламає речі, проливає рідини;

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

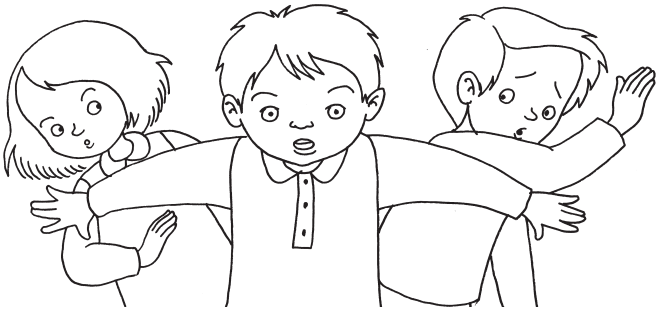


- ставить безліч питань і не чекає відповідей на них;

- постійно відволікається, неуважна;

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

- невміла, незграбна;



- не може спокійно дочекатися своєї черги;

- втручається в чужі розмови, ігри;
- і взагалі — її «забагато».

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Головна відмінність гіперактивності від просто активного темпераменту полягає в тому, що це не риса вдачі дитини, а наслідок неправильного функціонування головного мозку або нейропсихологічного розладу.

Слово *гіперактивність* походить від грецького *hyper* — «багато» і латинського *activus* — «діяльний». Отже, гіперактивність дослівно означає підвищену діяльність.

Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги (ГРДУ) є одним із поширених поведінкових розладів у дітей. Він має багато назв і синонімів — «мінімальна мозкова дисфункція», «синдром психомоторного розгальмування», «гіперкінетичний розлад».

Існує припущення, що гіперактивність є спадковою, оскільки часто гіперактивні малюки народжуються в сім'ях, де такі особливості розвитку має мама, тато або інший близький родич.

ГРДУ може розвиватися внаслідок виражених гестозів вагітності[1], інфекційних захворювань, перенесених вагітною жінкою або самою дитиною в перші місяці життя, різних перинатальних ускладнень, важких патологічних пологів (асфіксії, родові травми).

---

[1] Гестозом називають ускладнення, що розвивається в третьому триместрі вагітності. Раніше для означення цього стану лікарі користувалися поняттям «пізній токсикоз». Характерними симптомами гестозу є набряки, підвищення артеріального тиску і наявність білку в сечі. Для дитини гестоз небезпечний тим, що за такого стану в матері порушується матково-плацентарний кровообіг. Через порушення в роботі плаценти плід хронічно недоотримує потрібну кількість поживних речовин і кисню.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Велику небезпеку в такому разі становить внутрішньоутробна гіпоксія — кисневе голодування плоду, до якого особливо чутливим є мозок, що розвивається. Помічено, що якщо дитина в утробі поводиться шалено, це може бути ознакою майбутньої гіперактивності, що, загалом, і зрозуміло: зазвичай діти галасують, коли їм бракує кисню.

Відомо, що у вагітних потреба в кисні підвищується на 25–30%. Щоб забезпечити збільшені потреби, майбутній мамі треба багато гуляти, дихати свіжим повітрям, частіше перебувати на природі впродовж усіх дев'яти місяців. А найголовніше — відмовитися від сигарет і алкоголю. Нікотин спричиняє звуження артерій матки і позбавляє дитину живлення і кисню, крім того, він надзвичайно шкідливий для нервових клітин. Алкоголь, проникаючи крізь плаценту в кров дитини, завдає потужного удару по мозку, що формується.

Серйозну загрозу становлять і деякі ліки, особливо в першій половині вагітності, коли захисний плацентарний бар'єр ще не сформований. Також дуже важливо правильно харчуватися. Неправильний спосіб життя, неповноцінне харчування матері під час вагітності, нестача вітамінів та амінокислот також ускладнюють розвиток дитини. Усе це призводить до порушення функціонування її головного мозку. Не лякайтеся, мозок, звичайно, функціонує, але з маленькими особливостями, адже не даремно це явище називають МІНІМАЛЬНОЮ мозковою дисфункцією.

Як ви знаєте, головний мозок людини складається з багатьох відділів, кожен з яких забезпечує ту чи

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

іншу функцію людської психіки. Одні мозкові структури формуються внутрішньоутробно, інші розвиваються після народження. Для нормального розвитку клітинам мозку потрібно достатнє живлення.

Порушення обміну, пов'язане з впливом різних шкідливих чинників, призводить до порушень формування тих мозкових структур, які розвиваються в цей період.

Отже, дослідники зазначають, що для більшості дітей з ГРДУ характерна наявність перинатальної патології (яка виникла ще до народження), що призводить до порушень у роботі тих структур мозку, які активно формуються саме на внутрішньоутробному етапі розвитку дитини, — стовбурових і підкіркових. Їхня недостатність підтверджується даними електроенцефалографії (ЕЕГ) — таке дослідження обов'язково призначає невропатолог.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Первинна дисфункція стовбурових і підкіркових структур спричиняє порушення нейродинаміки, через що дитина часто відволікається, у неї спостерігається порушення уваги, циклічна працездатність, підвищена стомлюваність, виснажуваність. При цьому посилення мотивації, похвала надає короткотривалий ефект або взагалі жодного. Гіперактивність у дітей з такими порушеннями формується як своєрідний механізм компенсації недостатності активаційних впливів з боку підкірково-стовбурових структур мозку на кору великих півкуль. Порушення уваги при цьому є як прямими проявами дефіциту активації (коливання уваги, труднощі концентрації), так і наслідками гіпердинамії і недостатності довільного контролю.

Первинні стовбурові і підкіркові порушення призводять до вторинних — страждає розвиток кори головного мозку дитини. У 70% дітей з ГРДУ спостерігають порушення префронтальної ділянки лобової кори, які виявляються різноманітними порушеннями довільної регуляції психічних функцій, зниженням цілеспрямованості, послабленням внутрішніх регулюючих впливів і здатності розвивати доцільні програми власної поведінки, прогнозувати наслідки власних дій. У 20% дітей з ГРДУ повторно страждає так звана медіобазальна ділянка лобових доль кори головного мозку — порушується емоційна регуляція. Через це виникає емоційна нестійкість дитини, запальність, дратівливість, плаксивість, страждає розвиток так званих соціальних емоцій.

Важливо зазначити, що за незначних порушень формування головного мозку для нормального психічного

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

розвитку дитини особливого значення набувають соціальні чинники і середовище. Особливості оточення, стосунки в сім'ї, рівень психологічного комфорту, стиль виховання виходять на перший план. Конфліктні, хаотичні, непослідовні стосунки, виховна занедбаність посилюють прояви мінімальної мозкової дисфункції. Сприятливе соціальне середовище, стабільні, гармонійно влаштовані стосунки, що враховують особливості дитини, дозволяють знизити ризик неблагополучного розвитку. Завдяки пластичності дитячого мозку можна компенсувати наявні порушення.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

МІФИ ПРО ГІПЕРАКТИВНІСТЬ

Батьки, щодня спостерігаючи безліч парадоксальних, суперечливих і «незручних» проявів і реакцій у поведінці своєї дитини, намагаються осмислити природу того, що відбувається. Проте за детального дослідження суті проблеми підтверджуються не всі висновки, що здаються очевидними.

• Міф 1 — унікальність проблеми

«Лише моя дитина має таку проблему, тому я є найнещаснішим батьком».

Це не так. Гіперактивність є найпоширенішим розладом поведінки в дітей.

Згідно зі статистикою, гіперактивні діти становлять, за різними оцінками, від 5 до 20% дитячого населення.

У кожному класі або групі дитячого садка виявляється в середньому від 2 до 6 дітей, наділених «гіперактивними» властивостями, вираженими різною мірою.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

• Міф II — про причини гіперактивності

Виразні особливості поведінки гіперактивних дітей впадають в очі тим, хто їх оточує. Незважаючи на психологічні структури, які збереглися і створюють загальне враження «звичайності» малюка, сторонній спостерігач мимоволі робить висновок: «Ця дитина погано вихована. Що то за батьки — не привчили малюка дотримувати елементарних правил поведінки!»

Проте дослідження вчених не доводять припущень щодо того, що гіперактивність є наслідком поганого виховання або породжується проблемними стосунками між членами сім'ї.

Гіперактивна дитина схоплюється з місця під час уроку і ходить по класу не тому, що її не навчили правильно поводитись. Просто вона не може контролювати свої поривання в тій мірі, як це здатні робити більшість її однолітків. Особлива дитина схильна діяти за першим імпульсом і бажанням. Їй справді важко сидіти нерухомо, не соватися і не розмовляти протягом тривалого часу.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Занадто суворе виховання, аж до покарання дитини за її нездатність до самоконтролю, часто може лише загострити симптоми гіперактивності. Якщо дитина потребує рухової активності, немає сенсу пригнічувати її. Краще навчити її випліскувати енергію прийнятними способами: під час прогулянок, занять спортом, танців і рухливих ігор.

Дослідженнями встановлено також, що не можна вважати причинами гіперактивного розладу такі:

— «неправильне» харчування (шоколад, тістечка, цитрусові та ін.);
— надлишок або нестача певних гормонів;
— порушення вестибулярного апарату;
— недостатнє або надмірне освітлення.

Точними причинами гіперактивності є:

- спадковість;
- порушення функціонування кори головного мозку;
- нейропсихологічний розлад.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

• Міф III — гіперактивність це тимчасове явище, і з віком все мине саме по собі

У людей, які мають гіперактивний розлад із дефіцитом уваги в дитинстві, у 70–80% випадків він спостерігається і в дорослому віці. І тільки у 20% із них симптоми цього захворювання стають непомітними.

У підлітковому віці рухова гіперактивність зазвичай минає, але нездатність до навчання, брак уваги, труднощі зосередження і самоорганізації у більшості дітей зберігаються. До основних симптомів додаються численні вторинні і третинні зміни: досвід невдач, труднощі в стосунках з однолітками, батьками, учителями, занижена самооцінка, самотність або імпульсивна залученість до антисоціальних груп тощо.

Подолання гіперактивних порушень потребує безперервної, наполегливої і послідовної роботи, узгоджених зусиль усіх членів родини, цілеспрямованої медичної допомоги і психологічної корекції.

Ефективність психологічної корекції пов'язана з віком дитини — заняття у ранньому віці, коли мозок є найбільш пластичним, забезпечують високу результативність. Робота з дітьми

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

старшого віку потребує значно більше часу і зусиль для досягнення тих самих результатів.

Сімейне оточення формує соціальний простір розвитку дитини. Особистісна зрілість і психологічна грамотність батьків, оптимізація домашнього середовища, розуміння дорослими механізмів порушеного розвитку гіперактивної дитини, опанування ними адекватних прийомів спілкування і розвиток єдиного стилю виховання сприяють подоланню нейропсихологічних порушень у маленького непосиди.

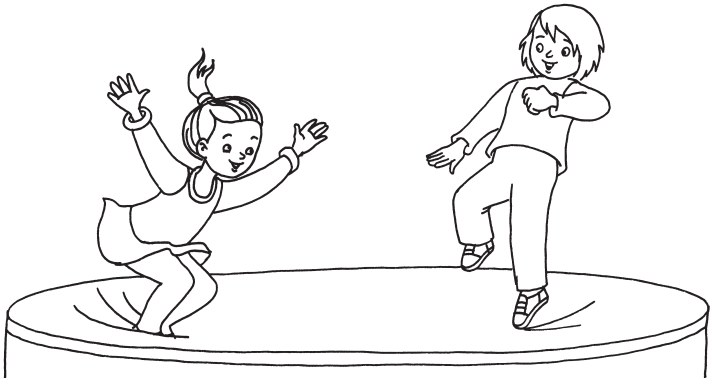
• Міф IV — гіперактивність властива лише хлопчикам

Деякі дослідники стверджують, ніби хлопчики гіперактивні частіше за дівчат (у співвідношенні 4:1).

Це не так. Гіперактивність у рівній мірі виявляють як у хлопчиків, так й у дівчаток.

Відрізняє їх лише міра вираженості різних симптомів.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



У хлопчиків гіперактивний розлад найчастіше виявляється в моторній (руховій) гіперреактивності, а у дівчаток найбільш помітною є підвищена балакучість, неуважність та емоційна нестійкість.

• Міф V — на гіперактивній дитині можна «поставити хрест»

Гіперактивні діти цілком здатні до навчання. Аби покращити засвоєння матеріалу, заняття з такою дитиною треба організовувати так, щоб вона могла робити щось руками, проводити наочні досліди й експерименти, будувати моделі, а в математиці — лічити на рахівниці. Під

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

час запам'ятовування інформації гіперактивні діти зазвичай чіпають або пересувають які-небудь предмети, і не слід заважати їм у цьому.

Гіперактивні діти можуть бути дуже талановиті й успішні. Їх відрізняє допитливість, широке коло інтересів, здатність творчо, нестандартно мислити, нешаблонно реагувати на різні ситуації. Винахідливістю в розв'язанні завдань вони компенсують труднощі у навчанні, незграбність і коливання працездатності.

Таких малюків називають дітьми з подвійною унікальністю, оскільки в них дивовижно поєднуються прояви обдарованості з дефіцитом психологічної організації. За відповідної компенсації такі люди можуть стати видатними майстрами своєї справи — обдарованими акторами, танцюристами або спортсменами, ученими, винахідниками.

Вважають, що гіперактивність спостерігали в безлічі відомих людей минулого, зокрема у Вольфганга Амадея Моцарта, Александра Македонського, Олександра Пушкіна, Федора Достоєвського, Ісаака Ньютона, Томаса Едісона, Альберта Ейнштейна, Пабло Пікассо і Сальвадора Далі.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>