**Ата – аналарға арналған кеңестер:**

**«Гипербелсенді бала»**

Дайындаған тәрбиеші:

Семигулина В.А.

|  |
| --- |
| Жақында "гиперактивтілік" терминіне көбірек ата-аналар тап болды. Олар бұл сөзді балабақшадағы тәрбиешілерден, балалар невропатологтарынан, мұғалімдерден, психологтардан және тіпті баланың мінез-құлқын бақылайтын кездейсоқ жолаушылардан естуі керек. Көбінесе мұндай "затбелгі" кез-келген белсенді балаға кездейсоқ ілінеді. Осы "диагноз" – гиперактивтіліктің нақты нені білдіретінін бірге қарастырайық.    **Психологтардың көпшілігі гиперактивтіліктің келесі белгілерін анықтайды:**    1. Бала үнемі қозғалыста, оған өзін-өзі бақылау өте қиын, яғни нәресте шаршаса да, ол қозғала береді, ал күш-қуатынан шығып, жылап, истерия жасайды.  2. Мұндай нәресте көңіл-күйдің күрт өзгеруімен сипатталады. Ол жиі еденге асығады, оның "құрғақ" ашуы бар – тек жылау, көз жасы жоқ. Осы сәтте баланы тыныштандыру мүмкін емес.  3. Бала тез және көп сөйлейді, сөздерді жұтады, сөзін бөледі, тыңдамайды. Миллион сұрақ қояды, бірақ олардың жауаптарын сирек тыңдайды, жиі қашып кетеді немесе алаңдатады.  4. Көбінесе ересек адамның үндеуіне жауап бермейді, бірақ ол оны естиді.  5. Балаға, егер ол қызығушылық танытса да, бастаған ісін аяқтау қиынға соғады.  6. Баланы уақытында төсекке жатқызу мүмкін емес, ал егер нәресте ұйықтап қалса, онда ол ұйқының ортасында жиі айқайлап оянып, тыныш ұйықтайды.  7. Гиперактивті балаларда ішектің бұзылуы (іш қату немесе диарея) жиі кездеседі. Аллергияның барлық түрлері сирек емес.  8. Мұндай балалардың ата – аналарының негізгі шағымы - баланың бақылаусыз екендігі, тыйымдар мен шектеулерге мүлдем жауап бермейді. Кез-келген жағдайда (үй, дүкен, балабақша, ойын алаңы) өзін бірдей белсенді ұстайды.  9. Гиперактивті бала жиі қақтығыстар тудырады. Ол өзінің агрессиясын бақыламайды-күреседі, тістейді, итереді және импровизацияланған құралдарды қолданады: таяқтар, тастар, басқа қауіпті заттар.  10. Гиперактивті балаға келесі жалпы белгілер тән: зейінсіздік, шамадан тыс белсенділік (ауызша, моторлы, ақыл-ой) және импульсивтілік.    Егер 7 жасқа дейін аталған сәттердің 8-і көрінсе, маманның кеңесі қажет. Алдымен психологпен кеңесу керек, содан кейін невропатологпен кеңесу керек. Гиперактивтіліктің көрінісін әртүрлі органикалық аурулармен, сондай-ақ холерикалық темпераментпен шатастырмау маңызды.    Гиперактивті балалармен қарым-қатынас кезінде ата-аналар көп қиындықтарға тап болады.  Кейбіреулер баланың "мойынсұнбауымен" қатаң шаралармен күресуге тырысады, әсер етудің тәртіптік әдістерін күшейтеді, жұмыс жүктемесін арттырады, ең кішкентай теріс қылық үшін қатаң жазаланады, қатаң тыйым салу жүйесін енгізеді.  Басқалары баламен шексіз күресуден шаршап, қолдарын төмен түсіреді, оның мінез-құлқына назар аудармауға тырысады және оған толық еркіндік береді, осылайша баланы қажетті қолдаудан айырады.  Тағы біреулері балабақшада, мектепте және басқа да қоғамдық орындарда баласына қатысты сөгістер мен ескертулерді естіп, өзін үмітсіздік пен депрессияға дейін кінәлай бастайды (бұл өз кезегінде сезімтал балаға теріс әсер етеді).  Алайда, жоғарыда аталған барлық жағдайларда ата-аналар баламен қарым-қатынаста дәйекті оңтайлы мінез-құлық сызығын дамыта алмайды, сондықтан олардың әрекеттері аз тиімді.    **Гиперактивті баланы тәрбиелеудегі ересектердің негізгі қателіктері:**    1. Физиологиялық күтіммен алмастырылатын эмоционалды назардың болмауы.  2. Қаттылық пен тәрбиені бақылаудың болмауы.  3. Ашуды басқару дағдыларын дамыта алмау, өйткені көбінесе олар бұл дағдыға ие емес.    Не істеу керек?    1. Гиперактивті баламен жұмсақ, тыныш сөйлесу керек. Егер ересек адам осындай баламен бірге оқу тапсырмасын орындаса, айқай мен бұйрықтан да, ынталы интонациядан да, эмоционалды түрде көтерілген тоннан аулақ болған жөн.  2. Гиперактивті бала өте сезімтал және сезімтал бола отырып, ересек адамның көңіл-күйіне тез қосылуы мүмкін.  3. Ата-ананың эмоциясы оны басып, тиімді әрекеттерге кедергі болады.  4. Үйде нақты күн тәртібін сақтау – гиперактивті баламен нәтижелі қарым-қатынастың тағы бір маңызды шарты.  5. Тамақтану, серуендеу және үй тапсырмаларын орындау балаға бірдей таныс уақытта жүзеге асырылуы керек.  6. Шамадан тыс қозудың алдын алу үшін бала қатаң белгіленген уақытта ұйықтауы керек, ұйқының ұзақтығы қалпына келтіру үшін жеткілікті болуы керек (әр жағдайда ата-аналар бұл ұзақтықты баланың жағдайына қарай өздері анықтайды).  7. Мүмкін болса, гиперактивті баланы компьютердегі ұзақ сабақтардан және теледидарлық бағдарламаларды көруден, әсіресе эмоционалды қозуға ықпал етуден қорғау керек.  8. Гиперактивті балаға ұйықтар алдында тыныш серуендеу пайдалы, оның барысында ата-аналар баламен жеке сөйлесуге, оның проблемалары туралы білуге мүмкіндік алады. Таза ауа мен өлшенген қадам баланың тынышталуына көмектеседі.  9. Гиперактивті балалардың ата-аналары, ең алдымен, шиеленісті тегістеуге және балаға оның қажеттіліктерін жүзеге асыруға мүмкіндік беруге күш салуы керек.    Әдетте, бала гиперактивтіліктің белгілерін әлдеқайда аз дәрежеде көрсетеді, ересек адаммен жалғыз қалады, әсіресе олардың арасында жақсы эмоционалды байланыс болған жағдайда.  Мұндай балаларға назар аударылғанда, оларды тыңдағанда және олар өздерін байыпты қабылдай бастағанда, олар қандай да бір жолмен гиперактивтілік белгілерін азайтуға қабілетті.  Релаксация және дене байланысы жаттығулары гиперактивті балаға баға жетпес көмек көрсетеді, массаж өте пайдалы. Олар балаға денесі туралы көбірек білуге, сондай-ақ қозғалыс белсенділігін бақылауға көмектеседі.  Құмды терапия әдісі (sandplay) гиперактивтілікті түзету кезінде өзін дәлелдеді.  Ең бастысы, гиперактивті балаларға ата-ананың сөзсіз сүйіспеншілігі мен қабылдауына деген сенімділік қажет.  Баланың мінез-құлқы мен іс-әрекетіне қарамастан, анасы мен әкесі оны қалай жақсы көретінін білу және сезіну өте маңызды. Олар оны жақсы көреді, өйткені бұл олардың өмірінде.  Бұл туралы балаларыңызға жиі айтыңыз! |