

# Как да се справим с хиперактивните деца

Автор: Мадлен Алгафари



В днешното време на технологии и информация имаме все по-забързано ежедневие. Това се отразява и на нашите деца. Като че ли лавина от неуправляеми деца залива планетата, тази „болест“ стана модерна през последните десетилетия, въпреки че преди 20 години почти не се споменаваше за нея.

Много родители се обвиняват за това поведение на своите деца и си задават въпроса „Къде сгреших?“ Ако изобщо можем да говорим за грешка в този случай, тя не е умишлена. Това поведение е отражение на забързания начин на живот на родителите. Залети сме от информация от многобройни източници и канали. Това пренатоварване с излишна информация ни се отразява като стрес, който рефлектира и върху крехките детски души. Изискваме толкова много безсмислени действия и знания от тях, че не им остава друго освен да реагират превъзбудено и разконцентрирано. Това е естествена защита на организма - да изключи вниманието към всяка нова информация и да търси физическа активност, за да се разтоварва от пренапрежението.

## Какво се разбира под хиперактивност

Тази диагноза се поставя трудно, защото при децата се наблюдават различни проявления. Психолозите изброяват множество симптоми, които водят до разнообразни реакции при децата. Хиперактивното дете е много лесно възбудимо, малко спи, физически е много активно, досажда често на възрастните с много въпроси или с тотално неподчинение, понякога е високо надарено в нещо, има богат речник, свръхизобретателно и находчиво е, неспокойно, тревожно, прекъсва разговора, намесва се навсякъде, прави много пакости, въпреки, че не е глупаво, много е импулсивно, хаотично, разсеяно, понякога мързеливо, не довършва започнатото,

своенравно, егоцентрично, нетърпеливо, агресивно до прилагане на физическа сила, лъже и дори краде понякога в знак на протест или в желанието си да блесне пред връстниците, търси всяка възможност (дори и непозволената), за да бъде забелязано, с две думи: проявява пълен антиконформизъм и съпротива срещу огромния натиск на модерното масово общество.

### **Какво да правим, ако детето е хиперактивно**

- ☞ Много е важно да се запази пълноценен контакт между родителите и детето. Чрез дълбоките и искрени взаимоотношения с него се намалява вероятността то да търси вниманието на родителите си чрез протестни изяви.
- ☞ Бащата да бъде ясен пример за детето. Хиперактивните деца са предимно момчета, затова е важно да бъде изграден силен образ на бащата, който не само да защитава, но и да поставя ограничения.
- ☞ Канализиране на енергията им в креативни дейности, спорт или туризъм. При този тип деца наказанията по-често не работят, много по-добре им действат поощренията на правилно използваната енергия. Също така децата могат да бъдат поощрявани за всяка проява на самодисциплина и отговорност.
- ☞ Бъдете пример за детето. Нека се опитаме да се забавим и да си позволим да се спрем за малко, да наблюдаваме и да си разрешим нужната доза пасивност за по-спокоен живот.
- ☞ Да обичаме! Родителската любов е изключително важна за децата. В никакъв случай не трябва да позволим държанието на детето да рефлектира върху отношението ни към него и то да почувства, че не е обичано.

Ако едно дете е хиперактивно това не означава, че е лошо или е допусната нарочно някаква грешка от родителите. Много световни гении са били хиперактивни деца, например Айнщайн и Моцарт, а и всички революционери в човешката история също са били.