

Хиперактивност – това е състояние, за което и родителите носим отговорност

Що е то Хиперактивност? – самата дума добива все по-голяма популярност, зачестява употребата и, използваме я, за да определим някое дете, за да си обясним поведението му, дори за да се извиним за проявите му, без винаги да разбираме същността и. Зад състоянието хиперактивност стоят определени диагностични критерии, често се съпровожда от дефицити, необходимо е да е устойчиво демонстрирана във времето.

Енергичното дете хиперактивно ли е? – В детската същност е да са жизнени, енергични, постоянно търсеци, намиращи, споделящи впечатления, движещи се. Потребността от непрестанно движение се превръща в проблем, когато оказва влияние върху качеството на живот на детето – когато то е тревожно, напрегнато, има неспокоен сън. Говорим за хиперактивност /със или без дефицит на вниманието и импулсивност/ и когато състоянието продължи във времето.

Кои са основните предпоставки за проява на хиперактивност, за които и родителите носим отговорност?

- Забързано ежедневие, надпревара с времето и създаване на усещането, че живот на бързи обороти е по-пълноценен. Очакваме от децата да се включат с тези темпове в живота ни, да не изостават, да са в постоянно движение – така оползотворяват живота пълноценно.
- Тревожност, напрежение в семейството или близката среда на детето, завишени очаквания към децата, строги изисквания и недостатъчна гъвкавост от страна на възрастните към детските възможности, потребности и възрастови особености.
- Дългото време прекарано пред електронни устройства. Децата на 21ви век не могат без технологиите и не бива да не умеят да ги използват. Разковничето в употребата им е дозирането – както с лекарството и отровата. Добре е времето пред екрана да е лимитирано, доказано е, че синята светлина въздейства негативно върху нервната система, продължителното време с таблет, телефон отнема от времето за движение и игра, нарушава формирането на базови представи за света, за начина на живот, за границите и възможностите на човешкото тяло.

Изобилието от информация нарушава концентрацията и устойчивостта на вниманието, не остава време за творчество и развитие на въображението.

- Липса на възможност за изразходване на енергия и за щастливо и споделено прекарване на времето.
- Употребата на нездравословна храна и напитки. Многого захар, консерванти и оцветители, преработени въглехидрати, хормоните в месото, пластмасовите опаковки (които отделят вредни вещества в храните) са неестествени за човешкия организъм. Неестествената храна води до неестествени състояния, не само при децата.
- Психическа и умствена преумора, фиксиране върху оценките и постиженията на децата, избягване на грешки и провали на всяка цена.

В заключение и независимо от негативната тенденция - осъзнаването на собствената ни отговорност като родители, е немалка стъпка в правилната посока - **как да помогнем на децата:**

- С насочване на детската енергия към сферата на техните интереси и любими дейности.
- С любов, подкрепа, разбиране, спокойствие и уважаване на мнението и личното пространство на детето.
- С разширяване на границите на толерантност към децата
- С лимитиране на времето, прекарано с електронни устройства и заместването им с радостни, споделени преживявания.
- С намаляване на тревожността.
- Със здравословна храна и повече време сред природата.