

**Астана қаласы әкімдігінің №49 «Алтынай»  
балабақшасы МКҚК**



## **«Гиперактивті баламен жүргізілетін жұмыс түрлері»**

**Педагог-психолог: Т.Туякбаева**

**Астана, 2025**

## «Гиперактивті бала»

Гиперактивтілік-бұл шамадан тыс психикалық және моторлық белсенділікке байланысты белгілердің жиынтығы. Гиперактивтілік диагнозы, әдетте, ата-аналар баланың тым мобильді, тыныш және өзін-өзі ұстамайтындығына, қолдары мен аяқтары үнемі қозғалыста, ол орындықта дірілдеп, бір минутқа тынышталмайды және бір нәрсеге назар аударма алмайды деп шағымданған кезде қойылады. Алайда, бұл жағдайдың нақты анықтамасы немесе гиперактивтілік (мотордың тежелуі) диагнозын нақты растайтын арнайы тест жоқ. Аурудың басталуы нәресте кезінен немесе екі-үш жастан басталады. Мұндай жағдай көбінесе ұйқының бұзылуымен бірге жүреді. Бала қатты шаршаған кезде гиперактивтілік нашарлайды.

### Себептері:

Гиперактивтіліктің пайда болуында, көптеген мамандардың пікірінше, жүктілік, босану және нәресте кезіндегі мидың дамуына әсер ететін факторлар маңызды рөл атқарады. Бұл инфекциялар, жарақаттар, мерзімінен бұрын немесе қиын босану болуы мүмкін. Кейде гиперактивтілік туралы

*Тұқым* қуалайтын қасиет ретінде айтуға болады. Қолайсыз жүктілік. Токсикоз, жүктілік кезіндегі ананың ішкі мүшелерінің ауруы, жүйке стресстері. Ұрықтың орталық жүйке жүйесіне витаминдер мен аминқышқылдарының жетіспеушілігі әсер етеді. Жүктілік кезінде әйелдің дәрі-дәрмектерді, мысалы, ұйықтататын таблеткаларды, гормоналды препараттарды, транквилизаторларды қолдануы балаға теріс әсер етеді. Қолайсыз босану. Босану патологиясы. Баланың өмірінің алғашқы жылдарындағы Инфекция және токсикация.

Гиперактивті балалар қатаң режимді қажет етеді және олардың барлық әрекеттері мүмкіндігінше тұрақты болуы керек. Мұндай балалар бұрын сәтсіздікке ұшыраған жерденоыласпен айналысып, жетістікке жетуі үшін оларға жиі мадақтау, жігерлендіру және ерекше назар аудару қажет. Отбасы мүшелерін гиперактивті баламен дұрыс қарым-қатынас жасауға үйрету өте маңызды.

### Міндетті болуы керек:

Таңертеңгілік жаттығулар, ашық ауада ойнау және ұзақ серуендеу. Баланың физикалық жаттығулары және ашық ойындар артық бұлшықет пен жүйке белсенділігін жеңілдетеді. Егер нәресте жақсы ұйықтамаса, кешке белсенді ойындар ойнаған дұрыс.

**Бір уақытта ойлауды дамытатын белсенді ойындар.**

Массаж. Ол жүрек соғу жиілігін төмендетеді, жүйке жүйесінің қозғыштығын төмендетеді.

Баланы спорт секциясына беру жақсы болар еді. Бала ережелерді сақтауға, өзін-өзі басқаруға, басқа ойыншылармен қарым-қатынас жасауға үйренетін спорт түрлері көрсетілген. Бұл командалық ойындар. Мысалы, хоккей, футбол, баскетбол.

Гиперактивті балаларда белгілі бір кәсіп түріне айқын қабілет пайда болуы мүмкін. Мысалы, музыка, спорт немесе шахмат. Бұл хоббиді дамыту керек.

Кәсіби бағдарлау кезінде гиперактивтілік пен импульсивтіліктің сақталған белгілерін ескеру қажет. Алайда, әдетте, гиперактивті балалардағы болжам қолайлы. Өскен сайын және өскен сайын гиперактивтілік белгілері төмендейді.

Гиперактивті бала қарым-қатынаста жиі қиын. Мұндай баланың ата-анасы баланың кінәлі емес екенін есте ұстауы керек. Қатаң тәрбие гиперактивті балаларға жарамайды. Балаға айқайлауға, қатаң жазалауға, басуға болмайды. Қарым-қатынас жұмсақ, сабырлы, жағымды және жағымсыз эмоционалды жарылыстарсыз болуы керек. Баланы қосымша әрекеттермен қайта жүктемеңіз. Бірақ сіз мұндай балаға бәріне жол бере алмайсыз, әйтпесе ол ата-анасын тез басқара бастайды. Кішкентай жетістіктері үшін де баланы жігерлендірген жөн. Баланың шамадан тыс жұмыс жасамауын қадағалаңыз.

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

Белгіленген ережелерді сақтауда және жазалау шараларын қолдануда дәйектілік танытыңыз.

Сөйлеуді қадағалаңыз, баяу, тыныш сөйлеңіз.

Ашулану мен ашулану сезімі қалыпты жағдай, бірақ оны басқаруға боладысыз балаңызды жақсы көрмейсіз дегенді білдірмейді.

Күтілетін шектен шығуға төтеп беру үшін жүйкеңізді нығайта отырып, мүмкіндігінше эмоцияларыңызды салқындатуға тырысыңыз.

Балалардың жағымды мінез-құлқының кез-келген көріністеріне назар аударыңыз және жауап беріңіз, олар қаншалықты аз болса да. Жақсылықты іздеген адам оны міндетті түрде табады.

Үздіксіз теріс реакциядан аулақ болыңыз. "Жоқ", "Тоқта", "мүмкін емес" деп жиі айтуға тырысыңыз.

Сізге ұнамайтын мінез-құлық формаларын балаңыздың жеке қасиеттерінен ажыратыңыз. Мысалы, Мен сізге: "Мен сені жақсы көремін, бірақ сенің бүкіл үйіңе кірді тартып алғаныңды ұнатпаймын" деп айтуға кеңес беремін.

Балаңызға күнделікті істердің нақты кестесін ұсыныңыз. Таңертеңгілік көтерілу, тамақтану, ойнау, теледидар көру, жаттығу, үй жұмысы және ұйықтау уақытын анықтайтын күн тәртібін жасаңыз. Осы кестеге сүйене отырып, икемділік пен табандылық танытыңыз, өйткені бала оны бұзады. Бірте-бірте мұндай өмірді ұйымдастыру оған тыныштандыратын әсер етеді. Ол сенімділікке ие болады және болашақта өз бетімен көп нәрсе жасай алады.

Балаңызға жаңа немесе күрделі тапсырмаларды орындауға үйретіңіз, ол үшін практикалық әрекеттерді сабырлы тонмен қысқа, анық түсіндірумен біріктіріңіз. Бұл сабақтарды ол қажет болғанша орындауды үйренгенше қайталаңыз.

Әр түрлі дағдылар мен дағдыларды нығайту үшін белсенділігі жоғары балаға сау балаларға қарағанда көбірек уақыт қажет. Шыдамды болыңыз, ашуланбаңыз, жаттығуды қайта-қайта қайталаңыз.

Балаға бөлмені немесе оның өз аумағы болатын бөлігін бөлуге тырысыңыз. Оның дизайнында ашық түстер мен күрделі композициялардан аулақ болыңыз. Бала алдында ештеңе алаңдамайтын тегіс, бос қабырғаны көруі үшін жұмыс үстелін қойыңыз. Қарапайымдылық, ашық, тыныш түстер мен тәртіп зейінді шоғырландыруға көмектеседі. Белсенділігі жоғары бала сыртқы қоздырғыштарды өзі сүзе алмайды, бөгде ештеңе оған іспен айналысуға кедергі жасамайды.

Балаңызға бір уақытта бір нәрседен артық емес нәрсені ұсыныңыз; оған тек бір ойыншық беріңіз; бояумен айналыспас бұрын, үстелден артық нәрсені алып тастаңыз; бала сабақ өткізуге отырғанда, радио мен теледидарды өшіріңіз.

Баланың дамуы үшін маңызды міндеттер шеңберін анықтаңыз. Тапсырмалар оның мүмкіндіктері шегінде болуы керек, ал міндеттерді орындау үнемі бақылауда және бақылауда болуы керек. Нәтижелер мінсіз болмаса да, баланың күш-жігерін атап өтуге және мақтауға кеңес беремін.

Баланың мінез-құлқында жарылыс болуы мүмкін екенін ескертетін сигналдарды шешуге тырысыңыз. Қиындықты болдырмау үшін жағдайға сабырлы түрде араласыңыз. Оның назарын аударуға тырысыңыз және туындаған жанжалды жағдайды тыныш талқылаңыз. Мұндай жағдайларда баланы қақтығыс аймағынан бірнеше минутқа "қасиетті тоғайға" — оның бөлмесіне апару пайдалы.

Ойыншылардың санын бір уақытта ең көп дегенде екі баламен шектеңіз, себебі бала өте оңай қозғалады. Балаларды үйге шақырған дұрыс, өйткені мұнда сіз жағдайды бақылауды қамтамасыз ете аласыз және ойынның немесе әрекеттің бағытына әсер ете аласыз. Кішкентай қонақтарға сіздің үйіңізде қолданылатын ережелерді түсіндіріңіз.

Балаға тым аяушылық танытпауға тырысыңыз, оған сұрақ қоюдан жалықпаңыз, ол үшін қорқынышыңызды таппаңыз, бірақ кешірімге жол бермеңіз. Есіңізде болсын, оның жүйке жүйесі ерекше күйде, бірақ оны жақсартуға және басқаруға болады.

Балаға тағайындалған дәрі-дәрмектердің атаулары мен дозаларын есте сақтаңыз. Оларды үнемі беріңіз. Олардың балаға әсерін бақылаңыз және бұл туралы дәрігерге хабарлаңыз.

Көбінесе гиперактивті балалар талантты. 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 жұмыстары келесі мәселелерді шешуге бағытталуы керек:**

Баланың отбасындағы жағдайды, оның ата-анасымен және басқа туыстарымен қарым-қатынасын тұрақтандыру. Жаңа жанжалды жағдайлардың пайда болуын болдырмау маңызды.

Мүмкін, бұл қиын мәселені шешу үшін маманның көмегіне жүгінген дұрыс болар. Шынында да, гиперактивті бала өсетін отбасында оның айналасында шамадан тыс шиеленіс пайда болады, жабық шеңбер пайда болады, одан жыл сайын шығу қиынға соғады...

Гиперактивтілігі бар баланың жағдайын жақсарту тек арнайы тағайындалған емге ғана емес, сонымен бірге оған оң, теңдестірілген және дәйекті көзқарасқа да байланысты. Баланың жақындары түсінуі үшін оның мәселелерін түсіндіруі керек: оның әрекеттері қасақана емес, және оның жеке ерекшеліктеріне байланысты ол туындаған қиын жағдайларды басқара алмайды. Сонымен қатар, баламен не болып жатқанын түсіну жақсы, барлық отбасы мүшелері ата-ананың бірыңғай тактикасын ұстануы керек.

Гиперактивтілігі бар баланы тәрбиелеуде ата – аналар шектен шығудан аулақ болу керек: бір жағынан шамадан тыс жұмсақтық танытып, екінші жағынан педантикамен, қаттылықпен және жазалармен бірге орындай алмайтын жоғары талаптар қою. Ата-аналардың нұсқаулары мен көңіл-күйінің жиі өзгеруі назар тапшылығы мен гиперактивтілігі бұзылған балаға сау құрдастарына қарағанда әлдеқайда терең теріс әсер етеді.

Шамадан тыс әсерлермен, шамадан тыс ынталандырумен байланысты баланың шамадан тыс жұмысынан аулақ болу керек. Баламен бірге адамдар көп жиналатын орындарға – базарларға, гипермаркеттерге, шулы компанияларға шұғыл қажеттіліксіз баруға болмайды; құрдастарымен ойын кезінде баланы тек бір серіктеспен шектеген жөн.

Гиперактивті балаға ауа ретінде күн сайын және үнемі жүзеге асырылатын, өмір сүру жағдайларының тұрақтылығын білдіретін қатаң күн тәртібі қажет

**Дайындаған педагог-психолог: Т.С. Тұяқбаева**