

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

«Як допомогти, якщо дитина стала дратівливою, «гіперактивною» та поводить себе небезпечно для себе»

1. Пам'ятайте: це сигнал, а не «погана поведінка»

- Різкі зміни поведінки часто є **реакцією на сильний стрес, страх або втому**.
- Гіперактивність, імпульсивність, спалахи гніву — це спосіб психіки впоратися з напругою.
- Караючи, ми не усуваємо причину, а **посилюємо напругу**.

2. Насамперед — безпека

- Приберіть предмети, якими дитина може нашкодити собі.
- Якщо дитина поводить себе ризиковано — **залишайтеся поруч**, не залишайте на самоті.
- Говоріть коротко й спокійно: *«Я з тобою. Зараз ми у безпеці»*.

3. Знижуйте інтенсивність емоцій

- Не вступайте в конфлікт на піку гніву.
- Говоріть повільно, тихим голосом.
- Запропонуйте фізичне заземлення:
 - повільне дихання;
 - міцні обійми (якщо дитина дозволяє);
 - притиснути ноги до підлоги, назвати 5 предметів навколо.

4. Допоможіть назвати почуття

- Дитина часто **не розуміє, що з нею відбувається**.
- Допоможіть словами: *«Схоже, тобі дуже важко», «Ти злишся / тобі страшно / ти перевтомився»*.
- Назване почуття слабшає.

5. Перевірте базові потреби

Запитайте себе:

- Чи виспалася дитина?
- Чи регулярно їсть?
- Чи має час для руху й відпочинку?
- Чи не перевантажена навчанням або новинами?

Виснаження часто маскується під «погану поведінку».

6. Дайте безпечний вихід енергії

- Рух: біг, присідання, стрибки, спорт.
- Фізична праця: прибирання, перенесення речей.
- Творчість: малювання, ліплення, музика.
- Краще **рухатися**, ніж стримувати емоції.

7. Обговорюйте поведінку після заспокоєння

- Говоріть тоді, коли емоції вщухли.
- Обговорюйте **поведінку**, а не особистість:
 - Не говоріть «Ти небезпечний»
 - Говоріть «Те, що сталося, було небезпечним»
- Разом шукайте безпечні альтернативи.

8. Коли потрібна негайна допомога

Звертайтеся до фахівця, якщо:

- дитина навмисно шкодить собі;
- часто ризикує життям або здоров'ям;
- спалахи гніву стають неконтрольованими;
- є різка зміна поведінки без видимих причин;
- ви боїтеся залишати дитину саму.

У кризовій ситуації **негайно звертайтеся до психологічної допомоги або екстрених служб**.

9. Подбайте про себе

- Поведінка дитини сильно виснажує батьків.
- Ви маєте право на підтримку.
- Спокійний дорослий — найкраща опора для дитини.

10. Головне, що варто пам'ятати: Дитина не хоче бути «важкою». Вона хоче, щоб їй стало легше.