

**Міністерство освіти і науки України
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД
РОДИННОГО ВИХОВАННЯ
ГІПЕРАКТИВНОЇ ДИТИНИ З СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ**

Навчально-методичний посібник



Мелітополь, 2019

Психотерапевтична казка

У ПОШУКУ КРИЛ

Ніхто напевно в те не повірить, але раніше люди мали крила. Міцні, дужі крила. Люди багато мріяли, тому крила були їм вкрай необхідними, щоб долітати до своєї мрії. Особливо, коли негода суперечила їх намірам.

При народженні малюку дарували пару крил. На день народження спеціально уповноважені Вартові крил змінювали менші крила на більші за розміром. І так щороку, аж поки дитина не виростала, і їй, дорослій, врешті видавали постійну пару кремезних крил стандартного розміру.

Крила люди носили не постійно. У деяких побутових клопотах вони могли заважати. Та й перед сном, аби не прим'яти крила, дорослі воліли їх зберігати у спеціальному футлярі. На ніч лише дітям дозволялось не знімати крил. Адже уві сні їм треба було літати вище хмар, вище зірок, у самісіньку серцевину таємниць Всесвіту. Там малюки навчались різноманітним великим премудростям, тому щоразу осягнувши нову просту, але дуже важливу істину, заспані малюки усміхались. Зранку крила малечі були добряче прим'яті. Але дорослі розуміли, що по-іншому мудрішання є не можливим, а тому лише дбайливо розправляли пір'їнки, підбадьорювали малюків посмішками, мовляв: «Не хвилюйся, прим'яті крила – це ознака того, що ти неабияк порозумнішав, навчився новому! У жодному разі не соромся, адже ти скоро зміниш ці крила на пару нових!» Тому діти не боялись пошкодити свої крила: ані острах, ані вагання не заважали їм пізнавати навколишній дивовижний світ!

Звичайно, найбільше свої крила не берегли підлітки. Воно і не дивно. Уявіть собі футбольні баталії, коли в тебе є пара крил і ти навіть не сумніваєшся, що під час атаки не подужаєш пробитися до воріт. Один змах крилами – і ти на порозі тріумфу!

Крила допомагали людям тут і там. Особливо раділи люди своїм крилам, коли готувалися до свят! Окрилені потужною силою за плечима, вони були здатні організувати пречудову вечірку, концерт чи виступ. Відстань нічого не важила, всі все встигали вчасно. Більш за все люди полюбили свято

Новокрилля. Адже під час святкування дітлахи і підлітки отримували в подарунок нову пару крил. І це дійство було неймовірно зворушливим та довгоочікуваним.

Але одного дня відбулось те, чого ніхто не передбачав. Прийшло велике свято Новокрилля, і під час урочистого вручення футлярів із крилами не дорахувалися одного з них. А тому один підліток-футболіст не зміг переокрилитись. Чи хтось щось наплутав, чи комусь помилково віддали два футляри. Ніхто нічого не зрозумів. Але останній у черзі, 13-річний юнак, розгублено озирався довкола, ніяково посміхався, бо після останньої гри його старенькі крила виглядали геть кепсько. Особливо на фоні блискучих охайних крил його однолітків, що вже приміряли обновки прямо на плацу.

Видовище було досить кумедне! Бо коли підлітки почули команду шикуйсь і розправили свої крила, то з добряче поношених крил хлопця струсилося, мов листя восени, щонайменше половина вцілілих пір'їнок. Тут і там чувся притишений глузливий сміх. Не зозла звісно. Але хлопець почервонів від голови до п'ят і не міг дочекатись, коли вже їх відпустять і на плац вийде наступна вікова група. Юнака звали Фенікс. Його батьки у першому ряду глядачів, аби підбадьорити сина, голосно закричали: «Феніксе, ми пишаємось тобою! Твої крила у тебе в серці!»

Ці слова так вразили присутніх, що навіть той, хто кепкував із Феніксового пір'єпаду, умить замовк, а згодом приєднався до бурхливих овацій на честь Новокрилля і мудрих батьків.

Свято закінчилось. Всі розійшлися по домівках. А Надзвичайна комісія у справах крил неповнолітніх почала своє розслідування. Де поділась Феніксова пара крил?!

Наступного дня, одразу після навчання Фенікс першим прибіг на футбольне поле, аби добре розігрітися і приготуватись до гри, адже старі крила – не найліпший помічник для нападника. Раніше Фенікс не помічав жодної нерівності на полі, м'яч легко було підхопити і перестрибнути ямку чи виступ. Тепер доводилося вчитись грати майже наново, бо крила підводили раз у раз.

Врешті-решт Фенікс із серцем зняв їх і поклав обабіч, щоб не доламати те, що від крил залишилось...

Юнак повернувся додому пізніше, ніж зазвичай. Похнюплений, із забрюханими брудом крилами під пахвою – на вулиці добряче дощило. Він розумів, що спізнився на вечерю, що батьки хвилювались, адже раніше він себе так не поводив. Але хлопець навіть не глянув на рідних у вітальні і побрів до своєї кімнати, лише декілька разів шморгнувши носом та буркнувши щось незрозуміле своєму близнюку у дзеркалі.

– Дорослішає, – задумливо промовив батько.

– Так, звісно, але зараз – це не те... Бачив його крила?.. Він такий став втаємничений та неговіркий від дня Новокрилля. Не чув там нічого? Чи дізналась щось про його крила Служба?

– Ні, поки вони нічого не з'ясували. Ти ж знаєш, як у них все там довго і заплутано. Скільки треба папірців, аби тебе лише допустили на фабрику «Ваші крила». Але один знайомий через іншого свого знайомого дізнався, що наче це просто збій у Відділі обліку та реєстрації нових крил. Але ж ти знаєш, вони так усі переживають через свою репутацію, що навряд чи згодяться ось так просто вийти і зізнатися, що просто помилились! Репутація понад усе. Вони краще заплющать очі на те, що Фенікс рік ходитиме, замість літати. За їх логікою рік швидко пролетить, а репутацію і добре ім'я відновити буде надскладно...

– Що будемо з Феніксом робити? Уяви, як він почувається перед чемпіонатом з футболу?

– Але його ніхто не прожене з команди! Не мають права! Бо це вже шкандаль!

– Однак, погодься, його навряд чи залишать в основному складі. Він же без крил тепер, а для вирішальної гри – це гірше, ніж без ніг.

До кімнати увійшов Фенікс, і батьки помітно знітилися. Вони не знали, що міг почути син із тієї розмови.

– Я йду з футболу. Не намагайтесь мене вмовити чи щось там. Ваші аргументи заздалегідь правильні та переконливі, але...

І Фенікс, не зводячи очей з однієї точки над портретом на стіні, заговорив. Поток емоційним, але виваженим водночас. Немов у трансі. Наче йому хтось надиктовував ту промову. Без пауз. Простими реченнями. Але так потужно і натхненно, що батьки мимовільно підвелись з дивану і слухали, слухали маленького дорослого пророка.

– Я пережив сором під час Новокрилля. Але раптом щось інше відкрилось мені. Це не розпач. Це не відчай. Це подив. Ми слабкі. Без крил ми слабкі. Без крил ми не переможці. Не генії. Не герої. Я сьогодні впав. Перед воротами. За крок до голу. Я лежав у багнюці та дивився на свої крила. Вони лежали недалеко. Також в багнюці. Мої товариші продовжили грати. Ніхто не допоміг мені піднятись. Ми не звикли, бо нас піднімали крила. Ніхто не падав. Ніхто не забивався. Я врешті-решт зміг підвестись. Без крил. Друзі продовжували грати. Літати з м'ячем. Забивати голи. Я сів на лаву глядачів. І згадав. Згадав себе маленьким. Наш кіт Рудько заліз на дуб. Високо так. І почав жалібно нявчати. Я злякався, що він зірветься. Можливості бігти до хати за крилами не було. Тому я поліз на дерево без крил, щоб не згаяти час. Я не думав про свою безпеку. Я бачив лише Рудька і його перелякані очі. Декілька разів я мало не зірвався сам. Але доліз. Ми спустилися разом. Я весь обдряпаний кігтями kota, корою дерева. Я тремтів. Але не від страху. Не від болю. Я тремтів від щастя. Я відчув себе... Відчув... Вільним. Сильним. Могутнім... Без крил. Ви не знали про мою витівку. Лише сусід Вайзмен мене тоді помітив. Він мене не виказав. А вже тиждень потому ми зустрілися в крамниці. І він тихо мовив: «Ти молодчина!» Без крил. Молодчина. Хіба так буває? Ви бували молодчинами без крил?! Я йду з футболу. З футболу з крилами. Але я продовжу грати. Без крил. Зберу свою команду. Знайду охочих. І ми спробуємо. Хоча б рік. Футбол без крил...

Батьки, приголомшені та вражені, стояли перед Феніксом. Він боявся на них поглянути, бо розумів, що ані мама, ані тато не були готові підтримати його шалену ідею. Це бунт, що зазіхнув на непохитний тисячоліттями, вибудований порядок речей їхнього світу. Одна справа – рік переходити без крил, трохи залягти на дно, так би мовити... Але інша – це створити свою

футбольну безкрилу команду. Фенікс підвів очі та побачив сльози в очах своїх рідних.

– Ми знали про Рудька. Ми бачили тебе тоді – 4-річного малюка – через вікно вітальні. Боялися дихати, але не поворухнулись, бо твої оченята, сповнені завзяття, відваги та радості, не дозволили нам піти проти тебе. Вже тоді ми зрозуміли, що ти інший. Що ти неймовірно унікальний, талановитий, сміливий. І крила не мають із цим жодного причинно-наслідкового зв'язку. Ти – сам по собі птах!

Наступного дня Фенікс зібрав своїх товаришів і розповів про свій задум. Хтось одразу скептично махнув рукою і пішов шукати нову крилату команду. А хтось таки почув Фенікса, зняв крила – і почалося! Почалася гра, про яку вони нічого не знали, як виявилось. Гра, де буває боляче. Де бувають промахи. Падіння. Забиті лікті та коліна. За чотири години вони не забили жодного м'яча. Змучені, виснажені, брудні, у синцях і подряпинах сиділи на землі та намагались відсапатись. Але всі, як один, посміхались.

На ранок усіх батьків безкрилих гравців викликали до Комітету у справах... Назву ще не встигли вигадати, адже це був прецедент...

– Ви хоч трохи усвідомлюєте, що відбувається?! Ви хоч розумієте фатальність резонансу і його наслідки?! Так, це ваші діти. Ваша відповідальність. Особистий простір, так би мовити. Але як інші діти? Що ми скажемо тепер батькам юних серферів? Ваші впали, забилися і оклигали. А їм що робити? Дивитися, як їхні діти ризикують життям у велетенських хвилях? А Ліга «Яструб»? Про них ви подумали? Діти стрибають із висоти понад 700 метрів!!! Це хіба вам жарти? Негайно зобов'яжіть їх повернутись до окриленого футболу. Інакше! Інакше... – геть червона від стресу, огрядна низенька жіночка раптом розгубилась і замовкла, бо не могла пригадати жодного прописаного закону, який би забороняв грати у футбол без крил... – Ми це так не залишимо! Ми підемо до Верховного Комітету з вимогою ізолювати ваші родини, адже ви несете небезпеку для добропорядних громадян! – врешті випалила вона і красномовно стиснула кулаки так, ніби сама себе

переконала і йтиме будь що до кінця.

Батько Фенікса набрав повні груди повітря, аби сказати своє зважене за нічні безсонні години слово. Але раптом його випередив тихий, спокійний голос. То був Вайзмен. Ніхто не помітив, як він опинився серед батьків «винуватців». Вайзмен був худорлявий, невисокого зросту, завжди носив окуляри в зеленій товстій оправі та жовтий солом'яний капелюх. Про нього мало хто щось знав. Жив він сам. Рідко бував на людях. Але завжди приходив на свято Новокрилля, знаходив собі місце десь у затінку, подалі від очей, чекав, поки усі розійдуться, а потім довго дивився на яскравий банер, що його малювали спеціально до свята, щороку новий, і лише згодом йшов додому. Чудний Дід – так його переважно звали дорослі, і малі крильчани. Чудний Дід обережно ступив вперед:

– У Вас, шановна, нема жодних повноважень вдаватися до погроз і залякування. Більш того, я наполягаю, аби Ви вибачилися за свій тон! У Великому Законі Криландії прописано, що кожен Почесний Вартовий може один раз за життя скористатися своїм правом Довічного Захисту. Ось моє посвідчення, шановна! Закон, сподіваюсь, Ви знаєте! Від сьогодні Фенікс і його нова футбольна команда потрапляють під дію Довічного Захисту, що не може бути оскаржено чи знівельовано ніким у Криландії!

– Вайзмен – Почесний Вартовий? То скільки ж йому років? Ці звання вже давно ніхто нікому не присвоював! Довічний Захист? Є такий закон? Наші діти у безпеці? Ось так? Ось так запросто? – десятки запитань роїлися в головах у батьків безкрилих футболістів. Уся розв'язка напруженої та вельми небезпечної суперечки з владою була схожа на казку! Казку, про яку годі було і мріяти...

Тренування Феніксової команди відбувались щовечора після школи. Хлопців не зупиняв ні сильний вітер, ні холодний осінній дощ, ні кепкування перехожих. Адже лишалось менше місяця до Великого чемпіонату, а так ще багато треба було навчитись робити без крил! Гравцям без крил щоразу відмовляли у тренуваннях у приміщенні, посилаючись то на ремонт, то на якісь «накладки», то на відсутність тренера. Тому «безкрилі» вперто і натхненно

тренувались просто неба. Синці вже ніхто не рахував, у кожного був тубик швидкодіючої мазі та кілометри медичних пластирів. Іноді, звільнившись від хатніх клопотів, батьки приходили на майданчик, де тренувались їх окрилені бажанням перемогти діти. І не було у світі зворушливішого видовища, ніж охопленні спортивним запалом юнаки, що гарцювали по полю з м'ячем, та їхні батьки, що невідривно стежили за кожним рухом, морщилися від кожного падіння й у захваті обіймали один одного, коли м'яч влітав у ворота. За кожним таким тренуванням цілком непомічений спостерігав і Вайзмен, крадькома витирав сльози, тріумфально посміхаючись у свої сиві розкуйовджені вуса.

Вирішальний час настав. Фенікс розумів, що у його команди мало шансів потрапити на п'єдестал. Вони багато чому навчились, але недостатньо, аби розраховувати на перемогу над такими дужими і вправними суперниками. Перша гра, на превеликий подив усіх присутніх, закінчилась нічиєю. Безкрилі грали неперевершено! Вони зовсім забули про крила, але насправді – літали! Впевнені, вправні, натреновані під осінніми зливами й холодними вітрами і неймовірно дужі у своїй єдності та братерстві! Розпочалась друга гра. Було очевидно, що крилаті футболісти і наполовину не втомились так, як втомились Фенікс і його команда. Суперники атакували ворота безкрилих все частіше і частіше, потужніше і потужніше. Перший гол. Другий. Третій. І коли головний нападник «крилатих» розігнався, аби забити останній тріумфальний гол, відбулось те, чого і досі не зміг пояснити жоден науковець чи технолог виробництва... «Крилатий» злетів над безкрилими і мав от-от вже приземлитись та вдарити по м'ячу, але раптом крила не розкрились – і гравець впав. Висота була не критична, аби заподіяти йому серйозної шкоди. Але швидкість була достатньою, щоб за інерцією він декілька разів перекинувся по землі, зойкнув і розпластавшись завмер на зеленому килимі. Безкрилі, усі, як, один, миттю кинулися до юнака, що кволо робив спроби підвестись. Безкрилі допомогли йому встати на ноги, підставляючи свої заклеєні пластирами плечі. Гра зупинилась... Гра закінчилась. А багатолюдний стадіон мовчав, хоч ніби і настав час для бурхливих овацій на честь переможців. Та тільки хто вони, ті

переможці?.. Безкрилі й окрилені обіймали один одного і дякували за гру. Врешті відбулась офіційна нагорода, загриміли гротескні оплески. Але то все було таким другорядним... Таким геть несуттєвим. Дві славетні команди футболістів, втомлені та щасливі, залишали поле двобою, яке насправді стало полем єднання і дружби довжиною у ціле життя.

У цей день перемогли зовсім інші, а з тим – найважливіші речі у світі. Перемогла чиясь мрія. Перемогла людяність. Переміг характер. Перемогла єдність. Перемогла віра в людину, що має КРИЛА. І ті крила кожен із нас отримує при народженні. Міцні, дужі крила, які здатні здійснити кожну нашу сміливу мрію! І ці крила ростуть разом із нами, якщо поруч ті, хто нас посправжньому любить, хто у нас вірить, хто допомагає заклеїти медичним пластиром подряпину, а невдачу залікувати словами: «Ти зможеш ВСЕ!»

*Павліна Туменко,
письменниця,
м. Мелітополь, Запорізька обл.*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ГІПЕРАКТИВНІСТЮ ТА СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ (СДУГ)	12
РОЗДІЛ 2. ПОРАДИ БАТЬКАМ ГІПЕРАКТИВНОЇ ДИТИНИ: ЯК ВИХОВУВАТИ ТА ДОПОМАГАТИ ВЧИТИСЯ?	26
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ: ЯК ОРГАНІЗУВАТИ НАВЧАННЯ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ	32
РОЗДІЛ 4. ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ І ВЧИТЕЛІВ: ЯК ПРАВИЛЬНО НАВЧАТИ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ	46
РОЗДІЛ 5. МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ЗІ СДУГ ...	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	65

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ГІПЕРАКТИВНІСТЮ ТА СИНДРОМОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ (СДУГ)

У контексті сучасного освітнього простору гіперактивність (підвищена, надмірна активність) дітей та пов'язані з нею порушення поведінки є не лише причиною невдоволення вчителів і батьків, а й передумовою серйозних шкільних проблем, що виникають у цієї категорії дітей вже з перших днів навчання. Повна назва діагнозу – *синдром дефіциту уваги та гіперактивності* (СДУГ). Діти з цим синдромом дуже рухливі, балакучі та метушливі. Поряд із цим вони мають низку проблем із концентрацією уваги, із зосередженістю. В усьому світі частка дітей зі СДУГ сьогодні становить близько трьох відсотків. З огляду на це, в класі, що нараховує тридцять учнів, цілком може навчатися саме така дитина.

Синдром дефіциту уваги (СДУГ) – неврологічно-поведінковий розлад розвитку, який виникає у дитячому віці. Найбільш яскраво гіперактивність виявляється у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку. У цей віковий період здійснюється перехід до навчальної діяльності й збільшується інтелектуальне навантаження: від дітей вимагається вміння концентрувати увагу на тривалий проміжок часу, доводити розпочату справу до кінця, досягати певного результату. Саме в умовах довгострокової та систематичної діяльності гіперактивність демонструється дуже переконливо. Батьки спостерігають негативні наслідки непосидючості, неорганізованості та непомірної рухливості своєї дитини, чують зауваження з боку вчителів.

Упродовж останніх десятиліть, згідно з даними різних дослідницьких установ, кількість дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (СДУГ) варіює від 2,2% до 28% загальної чисельності дитячих популяцій у різних країнах: в Україні – від 4% до 34%, у США – від 4% до 20%, у Великобританії – 1-3%, в Італії – 3-10%, у Китаї – 1-3%, в Австрії – 7-10%. Вищезазначені кількісні коливання свідчать про те, що у світі немає специфічних методів чіткого і достовірного виявлення цього синдрому. Однією

з нагальних проблем залишається також і об'єктивна діагностика СДУГ.

Сьогодні цей синдром діагностується засобами спеціальних опитувальників, що містять дуже суб'єктивну і не завжди адекватну характеристику поведінки дитини. Так, наприклад, батьки та вчителі завжди будуть по-різному відповідати (з урахуванням своїх психологічних особливостей) на поставлені запитання: чому дитина «не слухає те, що їй говорять»? чому «часто і легко відволікається»?

Окрім того, прояви СДУГ (неуважність, гіперактивність, імпульсивність) є схожими за характеристиками з іншими, за природою свого походження, порушеннями поведінки. За руховим розгальмуванням, імпульсивністю і неуважністю можуть приховуватися зовсім різні стани та захворювання.

Фахівці вважають, що СДУГ необхідно відрізняти від специфічних порушень навчання (порушення читання, письма тощо), астенічних синдромів на тлі соматичних захворювань, хвороб щитоподібної залози, олігофренії легкого ступеня, психіатричних розладів. Поряд із цим існує група дітей, чий індивідуальні особливості темпераменту можуть нагадувати СДУГ, не супроводжуючись порушеннями уваги. Суб'єктивізм оцінок, на підставі яких ставиться діагноз СДУГ, може визначати і гіпер-, і гіподіагностика синдрому. Однак подібна діагностика не дозволяє виявити механізми порушень поведінки, організації діяльності та когнітивного розвитку дітей.

Ситуація ускладнюється насамперед тим, що інформованість фахівців системи освіти і батьків щодо синдрому дефіциту уваги, його причин, механізмів і можливих заходів ефективної допомоги дітям є надзвичайно низькою. Так, згідно з даними Інституту вікової фізіології, лише 14% педагогів, 9% вихователів, 46% психологів та 17% батьків мають певні відомості про це захворювання (тобто чули про його існування), а лише 4% педагогів, 0,5% вихователів і 5% батьків – про діагностику СДУГ.

Найважливішими нам видаються показники цього дослідження, які свідчать про те, що тільки 4% педагогів, 0,5% вихователів (найефективнішою корекція може бути саме в дошкільному віці) і 3% батьків вважають

педагогічну корекцію синдрому можливою та знайомі з її методикою. Однак значна частина педагогів, вихователів і батьків вважають, що при СДУГ необхідно застосовувати медикаментозне лікування. Подібні уявлення фактично позбавляють педагогів і вихователів відповідальності за психолого-педагогічну підтримку, супровід та реалізацію заходів щодо допомоги цим дітям.

Гіперактивність найчастіше супроводжується складністю концентрації уваги, імпульсивністю, нестійкістю настрою. Поєднання цих характеристик і надає загальне, але не дуже чітке визначення проблеми – «порушення поведінки».

Причини та механізми проявів СДУГ фахівці обговорюють і досліджують вже понад 200 років. Так, наприкінці 60-х років XX століття було введено у науковий обіг термін для позначення цього синдрому – «мінімальна мозкова дисфункція» (ММД), але це був дуже загальний і розпливчастий діагноз.

Дослідження СДУГ тривають і до сьогодні. Проте, на жаль, немає ще єдиної загальноприйнятої точки зору ні на походження, ні на механізми виникнення СДУГ (це наочно демонструє схема, наведена на рис. 1).



Рис. 1. Причини, прояви та механізми СДУГ

У якості однієї з визначальних причин СДУГ переважно розглядається порушення розвитку центральної нервової системи, пов'язане з наслідками уражень мозку дитини в результаті родової патології (черепно-мозкових травм, асфіксії), а також впливу шкідливих факторів під час вагітності (алкоголь, певні лікарські препарати, паління).

При порівнянні особливостей дітей з СДУГ зі здоровими однолітками виявлено, що саме складні захворювання матері під час вагітності, токсикоз, тривалі або стрімкі пологи, а також важкі захворювання і травми дитини на першому році життя найчастіше спостерігалися саме у дітей з синдромом. Зауважимо, що зазвичай є мінімальними і важко діагностуються при звичайному неврологічному обстеженні також наслідки органічного ураження мозку.

У галузі дослідження СДУГ сьогодні є прихильники генетичної природи синдрому. Підставою для цього є сімейні дослідження, які свідчать про те, що прямі родичі дитини з СДУГ також мали його ознаки. Так, при обстеженні 59 родин, у яких є діти з синдромом, і 41 родини зі здоровими дітьми, було виявлено наступне: 20% батьків першої групи також мали ознаки СДУГ у дитинстві, а в другій групі таких батьків було тільки 5%. Дослідження генетики близнюків також надають підстави для припущень про генетичні впливи, проте їх механізм залишається невідомим.

Нині існує гіпотеза, згідно з якою порушення уваги у дітей з СДУГ тісно пов'язане з несформованістю або порушенням процесів активації, демонструючи різні варіанти цих порушень.

Першим порушенням є активація, зумовлена надмірною стимуляцією. В цьому випадку увага зазнає змін, оскільки дитина не в змозі «відфільтрувати» інформацію, яка надходить, виокремлювати головне, найбільш значуще. У зв'язку з цим виникає порушення регуляції та контролю впливу, саме тому дитина швидко відволікається.

Друге – недостатність власне процесів активації, низький рівень реакції дитини на зовнішні стимули, що теж проявляється як порушення уваги й

організації діяльності.

Головним питанням, на яке хотіли б отримати відповідь і педагоги, і батьки «непосидючих», «неуважних», «неслухняних» дітей, є наступне: чому дитина «не хоче» або «не може» поводити себе так, як вимагають цього дорослі? Саме від відповіді на нього залежить ставлення до дитини, її «витівок» і проблем.

На жаль, понад 70% батьків і 80% педагогів вважають, що дитина повинна:

- «бути слухняною»;
- «вміти поводитися»;
- бути уважною;
- бути старанною і т.п.

З огляду на це, «слухняність» (беззаперечне підпорядкування вимогам дорослих) характеризується як найважливіша риса в поведінці дитини, як те, на що насамперед звертають увагу дорослі.

Тиха, малоактивна дитина, яка годинами сидить зі своїми іграшками, – не заважає і, як правило, не викликає тривоги (незважаючи на те, що в неї при цьому може бути чимало проблем), а ось галаслива, неспокійна, говірка, яка постійно вимагає уваги, – стомлює, доволі часто дратує дорослих і викликає занепокоєння.

Особливо складно «непосидючим» дітям у колективі з чітким режимом і системою досить жорстких вимог. Їх доволі часто називають дітьми «не дитячого садочка», оскільки не кожен вихователь готовий упродовж дня «тримати за руку» невгамовного малюка, який не залишає у спокої однолітків і жодної хвилини не сидить спокійно. Майже нездоланні труднощі виникають, коли така дитина починає займатися у групі з підготовки до школи, у дошкільній гімназії або навчатися в школі.

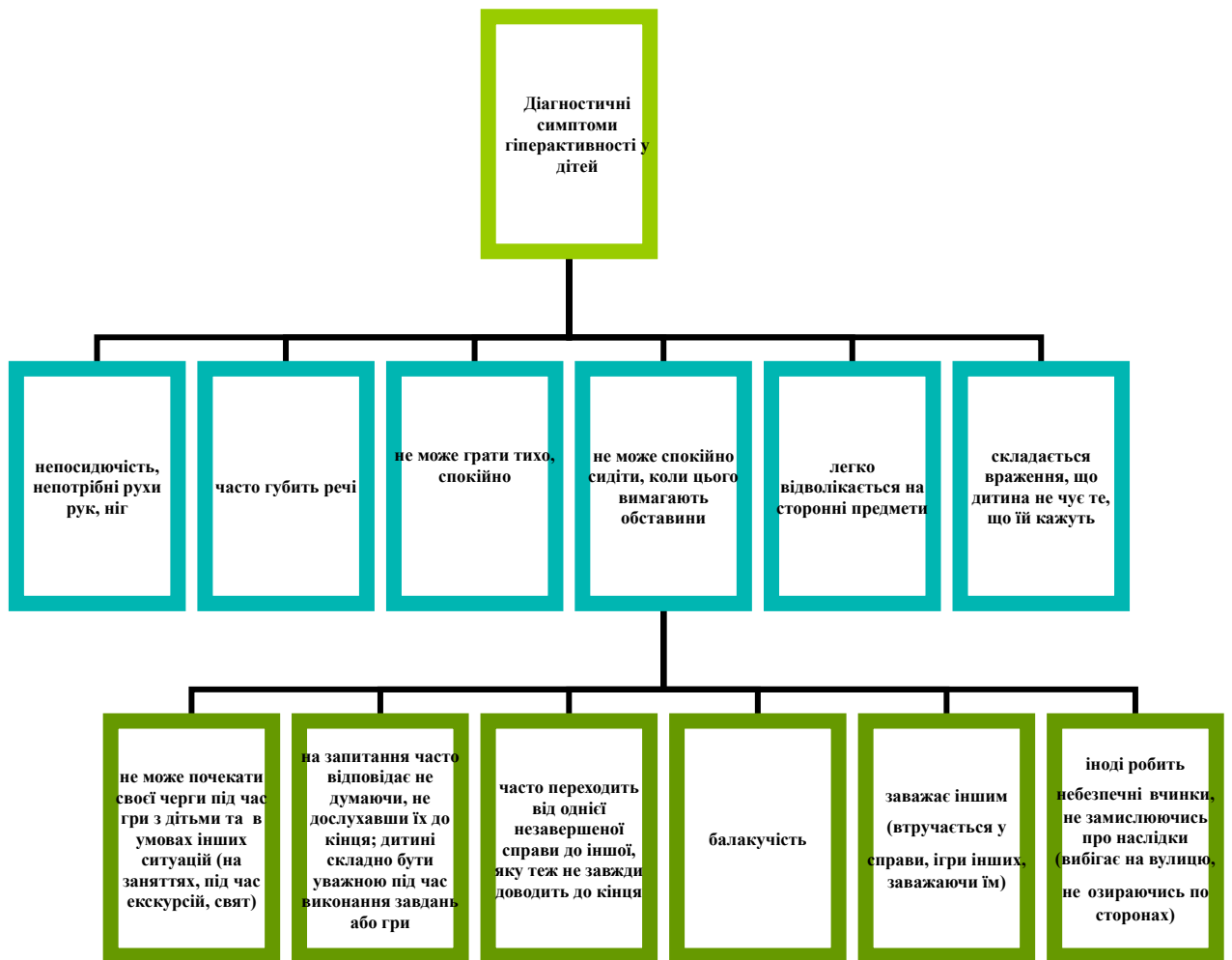


Рис. 2. Діагностичні симптоми гіперактивності у дітей

Усі ці ознаки можна згрупувати наступним чином:

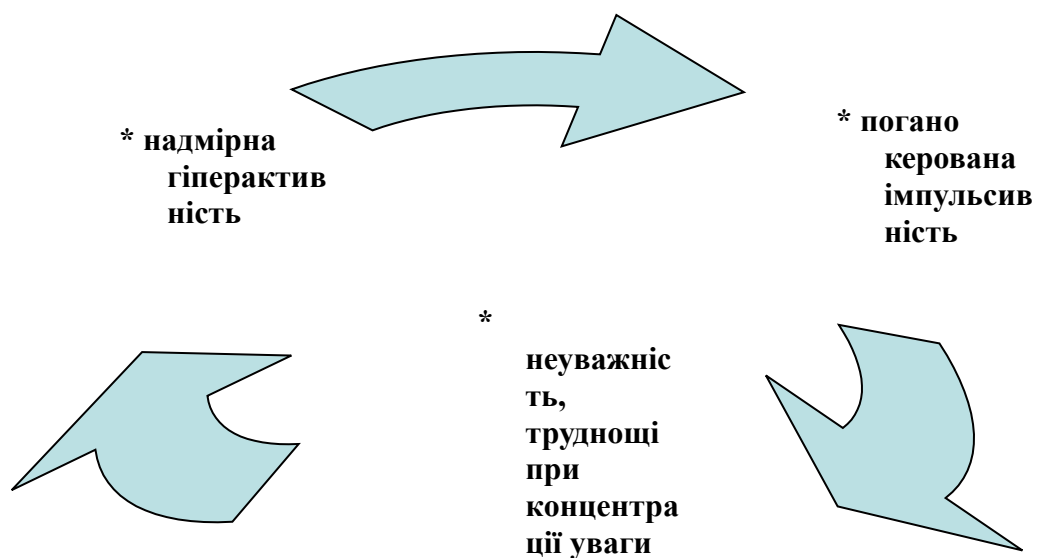


Рис. 3. Ознаки гіперактивності у дітей з СДУГ

Гіперактивні діти напрочуд швидко збуджуються. Крик, істеричні нотки в голосі дорослого лише заохочують їх до активності. Науковцями доведено, що розміри головного мозку в гіперактивних дітей на 3-4 % менші за норму. Чим меншим є мозок, тим сильнішими стають прояви гіперактивності. На підставі цього фахівці вважають, що гіперактивність не є наслідком поганого виховання, а має біологічну природу. З огляду на це, до основних симптомів СДУГ належать: порушення уваги, гіперактивність, імпульсивність.

Нами вже наголошувалося, що використання опитувальників для діагностики СДУГ створює ризик гіпердіагностики. Вважаємо за необхідне пояснити: чому?

По-перше, зазвичай використовуються різні опитувальники, і, незважаючи на те, що сенс запитань однаковий – відповіді можуть бути різними. Як приклад наведемо три варіанти формулювань, що мають істотні відмінності.

Створюється враження, що дитина не слухає мовця	Дитина не слухає те, що їй говорять	Дитина здається нерозуміючою, зайнятою власними думками
Уникає виконання завдань, що вимагають тривалої зосередженості	Має труднощі при виконанні завдань, що вимагають тривалої концентрації уваги	Здається апатичною, не мотивованою на виконання завдань

По-друге, багато чого залежить від особливостей тих дорослих, які відповідають на питання. Хтось спокійно ставиться до біганини і шуму, когось це дратує і «виводить з себе», хтось є уважним і об'єктивно оцінює стан дитини, а дехто звертає увагу тільки на те, що заважає, – тому відповіді навіть на подібні запитання можуть істотно відрізнятись.

Симптоми СДУГ нами наведено у відповідності до Класифікатора МКБ-10 для того, щоб педагоги та батьки мали уявлення про них і не використовували для самостійної діагностики самодіяльні анкети й тести.

Рання діагностика синдрому має будуватися з урахуванням вікової

динаміки цього стану. Вивчення анамнезу свідчить про те, що в ранньому віці у більшості дітей з СДУГ виявляється синдром підвищеної нервово-рефлекторної збудливості (або синдром гіперзбудливості). Ці прояви виникають переважно в перші місяці життя і лише у 20 % випадків припадають на пізніші терміни (шість-вісім місяців).

Незважаючи на правильний режим, догляд і належне харчування, діти можуть залишатися неспокійними, у них виникатиме безпричинний крик, що супроводжується надлишковою руховою активністю, вегетативними реакціями у вигляді почервоніння або мраморності шкірних покривів, акроціанозу, посиленої пітливості, тахікардії, частішання дихання. Під час крику можна також спостерігати підвищення м'язового тону, тремор підборіддя, рук, клонуси стоп і гомілок, мимовільний рефлекс Моро.

Порушення сну при синдромі гіперзбудливості спостерігається у 82 % випадків. Виявляється зазвичай через низку ознак: ускладнене тривале засипання, мимовільне пробудження, раннє пробудження, здригання навіть при незначному звуці, підвищена рухова активність, крик, стереотипні рухи уві сні (хитання головою, смоктання пальця тощо), сонливість або збудливість протягом дня, іноді повна інверсія сну і неспання.

Поширеним симптомом гіперзбудливості є труднощі при годуванні дитини та порушення роботи її шлунково-кишкового тракту. Діти погано притискають материнські груди під час годування, є неспокійними, досить рано відмовляються від грудного годування – це все безумовні симптоми гіперзбудливості, які можуть також бути проявом своєрідної захисної реакції на будь-які неприємні відчуття під час годування (наприклад, відчуття болю при нейрогенному пілороспазмі, підвищеному газоутворенні). Поряд із порушенням смоктання може з'являтися схильність до відрижки, а за наявності функціонального нейрогенного пілороспазму – блювота. Для таких дітей характерною є схильність до рідких випорожнень, пов'язаних із підвищеною збудливістю кишкової стінки, що призводить до посилення перистальтики кишківника під впливом навіть незначних подразників. Пронеси нерідко

чергуються з запорами.

У віці від одного до трьох років дітей із СДУГ вирізняє з-поміж інших низка ознак: підвищена збудливість, рухове занепокоєння, порушення сну й апетиту, слабкий приріст ваги тіла, певне відставання в мовному і руховому розвитку. Окрім цього, до настання трирічного віку проявляються такі особливості як моторна неспритність, підвищена стомлюваність, відволікання, рухова гіперактивність, імпульсивність, упертість і негативізм. У молодшому шкільному віці такі діти можуть характеризуватися певною затримкою формування навичок охайності (енурез, енкопрез).

Наростання симптомів СДУГ може також співпадати із початком відвідування дитячого садка або школи. Збільшення навантажень на ЦНС в цьому віці може призводити до порушень поведінки у вигляді впертості, неслухняності, негативізму, а також до невротичних розладів та уповільнення темпів психомовного розвитку.

Наголосимо, що максимальна вираженість проявів СДУГ часто збігається з критичними періодами психомовного розвитку.

Перший період охоплює вік від року до двох, коли відбувається інтенсивний розвиток кіркових мовних зон і активне формування навичок мовлення.

Другий припадає на вік близько трьох років: на цьому етапі збільшується активний словниковий запас, удосконалюється фразова мова, розвиваються увага і пам'ять. Однак, у багатьох дітей із синдромом за цих умов виявляється затримка розвитку мови і порушення артикуляції. Дослідження останніх років надають ученим підстави стверджувати, що у дітей із СДУГ недостатньо сформовано так звані прагматичні мовні функції. Зокрема, порушено здатність до мовного спілкування з оточуючими, до розуміння емоцій, реакцій, інструкцій і гумору, виражених у мові. Діти не можуть дотримуватися правил ведення бесіди (висловлюватися перед співрозмовником по черзі, підтримувати тему розмови), змінювати стиль своєї промови в залежності від віку співрозмовника (молодша дитина, одноліток чи дорослий), що призводить до постійних

ускладнень соціальних контактів.

Третій критичний період характеризує вік від шести до семи років і збігається з початком становлення навичок письмової мови. У дітей із СДУГ формується шкільна дезадаптація і виникають проблеми поведінки. Значні труднощі психологічного характеру переважно зумовлюють різні психосоматичні порушення, прояви вегетативно-судинної дистонії. Школярам із синдромом також властивою є слабка психоемоційна стійкість при невдачах, невпевненість у собі, занижена самооцінка, прості та соціальні фобії, запальність, задерикуватість, опозиційність і агресивна поведінка.

У підлітковому віці у дітей із СДУГ практично зникає гіперактивність, але зберігаються імпульсивність і порушення уваги, досить часто простежується зміна поведінки, агресивність, мають місце проблеми взаємовідносин у сім'ї та школі, погіршується успішність, може з'явитися потяг до вживання алкоголю і наркотиків.

Надання допомоги дітям із СДУГ повинно бути своєчасним, мати комплексний характер і об'єднувати різні підходи, у тому числі: методи модифікації поведінки (спеціальні виховні прийоми для батьків і педагогів), психолого-педагогічної корекції, **психотерапії**, а також **медикаментозне лікування**. Застосування сучасних методів сприяє тому, що діти з синдромом досягають вагомих результатів, поступово долають труднощі в навчанні, поведінці та спілкуванні, але необхідними умовами для цього є своєчасність, послідовність і достатня тривалість такої допомоги.

Неуважність або гіперактивність дитини не завжди пов'язані з СДУГ. Якщо порушення поведінки виникли на більш пізніх етапах розвитку, то варто проаналізувати: чи не було перед появою цих симптомів впливу якихось «психогенних факторів»? До таких факторів належать: психічні травми, спричинені переляком, страхом; психотравмуючі ситуації, що виникають унаслідок порушення міжособистісних відносин (сварки, розлучення, алкоголізм батьків, хвороби, смерть близьких); жорстоке, несправедливе поводження з дітьми; порушення шкільної адаптації.

Вплив «психогенних факторів» переважно призводить до зміни психічного здоров'я і невротичних порушень, симптомом яких можуть бути і підвищена рухова активність (рухове занепокоєння), і нестійкість, і порушення концентрації уваги. Проте ці прояви лише подібні до СДУГ.

При невротичних порушеннях спостерігається комплекс інших виявів, не характерних для синдрому дефіциту уваги, а саме:

- підвищена чутливість у вигляді схильності до проявів афекту, емоційних розладів, неспокою, плаксивості;
- нервова розслабленість;
- низька витривалість, швидка втомлюваність за умови підвищених нервово-психічних навантажень, а також при шумі, задусі, яскравому світлі;
- порушення сну (поверхневий, чутливий, неспокійний або надмірно глибокий сон), затруднене засинання, зменшена потреба в денному сні;
- вегето-судинні дистонії, які виявляються у низьких показниках артеріального тиску, погане самопочуття при коливаннях барометричного тиску, судинних спазмах (головні болі), болях у зоні сонячного сплетіння, спазми слизових (помилковий круп, бронхіальна астма), підвищена пітливість, остуд, серцебиття;
- соматичне послаблення: періодичні ГРВІ, хронічні тонзиліти, бронхіти, трахеїти, зниження імунітету;
- діатези;
- психомоторні, конституційно зумовлені порушення, – енурез, нервовий тик і заїкання, які часто змінюють одне одне;
- різні за походженням страхи.

Важливе значення при подібних порушеннях психічного здоров'я мають проблеми емоційного контакту з батьками, прихильності до них. Особливу роль виконує сімейний клімат. Причиною розвитку неврозу в дитини доволі часто є конфлікт у родині, зокрема ворожнеча між батьками, яку діти легко відчують і дуже болісно сприймають. Якщо ця ворожнеча замаскована, то наслідки можуть бути більш тяжкими. Дитина відчуває себе безпорадною, живе у стані

постійної напруги.

З огляду на це, психологи зазначають, що в «зруйнованих» сім'ях, які зберігають формальний зв'язок, дитина стає ланкою, котра з'єднує родину і без якої вона не змогла б існувати. У свою чергу, дитина за цих умов відчуває занадто великий емоційний тиск. У формально «зруйнованих» сім'ях відсутність одного з батьків також порушує емоційну структуру родинних відносин, що може призвести до втрати дитиною почуття безпеки, до страху бути залишеною. Особливо складною видається ситуація, за якої батьки залучають дитину до свого конфлікту. Ціна такого напруження – порушення здоров'я, невротичні порушення.

Не варто забувати і про те, що порушення поведінки у дітей може бути пов'язані не з СДУГ, а з дефектами виховання. Доволі часто цей факт має місце тоді, коли вдома дитині дозволяють робити все, що вона схоче, потурають її непослуху, «закидують» її іграшками, зі сміхом сприймають процес нівечення цих іграшок, не привчають до охайності. Доволі поширеними є випадки, за яких мати карає сина, а він йде до бабусі, яка готова приголубити його і вирішити всі проблеми, уникнувши покарання. Ураховуючи зазначене, констатуємо: такий малюк, стикаючись із необхідністю виконувати певні вимоги, дотримуватися дисципліни (у дитячому садку, у групі підготовки до школи), виявляється до цього непідготовленим. Звідси і протест, що виявляється через дратівливість, плаксивість, істерики, грубість, образливість та інші порушення поведінки. Диференціювати порушення здоров'я і дефекти виховання досить складно, саме тому не варто поспішати з висновками – слід виявити терпіння і уважніше поспостерігати за дитиною. Тільки тоді можна зрозуміти з чим насправді пов'язана імпульсивність, порушення поведінки й уваги та відповісти на питання: чи дійсно у дитини СДУГ?

Виховання в сім'ях, де панують постійні сварки, конфлікти та пияцтво, позбавляє дітей вміння стримувати свої емоції. Наслідуючи негативну модель поведінки дорослих, вони так само спілкуються з ровесниками, є збудливими, конфліктними, мають погане здоров'я.

Чимало проблем, із якими діти з СДУГ стикаються в школі і вдома, пов'язані не з низькими навчальними можливостями цих дітей, а з неадекватною системою вимог, що до них висуваються.

Практично всі труднощі навчання в першому класі у дітей із СДУГ пов'язані з проблемами організації діяльності. Вони можуть швидко навчитися писати і читати, але почерк майже завжди нестійкий, містить багато виправлень, різних помилок, можливим є недописування слів, пропуски складів тощо. При вирішенні складних багаторівневих завдань або завдань, що передбачають кілька дій, діти демонструють фрагментарне, часткове їх виконання. У багатьох дітей із синдромом спостерігаються труднощі при переробці інформації: дехто з них краще сприймає інформацію на слух, інші – за допомогою зорової пам'яті. Ці діти багато читають (все підряд), але ці знання не систематизовані. Якщо вони чимось захоплені, то можуть приділяти цим заняттям чимало часу і досить довго та зосереджено щось робити.

На жаль, і в школі, і вдома ці діти часто відчувають тиск дорослих, їхнє невдоволення, роздратування. Замість діалогу та зацікавленості вони стикаються з неприйняттям і нескінченними повчаннями дорослих. У них періодично виникають конфлікти з однолітками. Невідповідність вимогам породжує відчуття провини, страху, тяжкі переживання, що, у свою чергу, погіршує функціональний стан дитини і ще більше ускладнює всі шкільні проблеми. Приблизно чверть дітей із СДУГ характеризується підвищеною тривожністю. Також вони частіше за звичайних дітей мають знижений фон настрою. З такого замкнутого кола дитина не зможе вирватися сама – їй повинні допомогти дорослі.

Допомога та підтримка дітей із СДУГ як у родині, так і в школі надзвичайно важлива для них, оскільки в житті ці діти частіше стикаються з нерозумінням і неприйняттям.

Помилки у відносинах характерні не тільки для взаємодії батьків і вчителів з гіперактивними дітьми, але і для взаємодії педагогів із батьками. З одного боку, і педагоги, і батьки застосовують до дитини неадекватні вимоги, ставлять

перед нею нездійсненні завдання та використовують неадекватні методи впливу, з іншого – кожна сторона (школа і сім'я) готова надавати один одному претензії, не розбираючись у ситуації, застосовуючи нездійсненні вимоги. Як правило, і школа, і батьки не готові змінити своє ставлення до дитини і шукають варіанти: «як змусити дитину змінитися», «як позбутися...». Це безумовно помилка дорослих, оскільки вона зумовлює появу інших: відсутність контакту і доброзичливого зацікавлення у взаємодії.

Руйнують контакт і нескінченні негативні оцінки: «у тебе завжди лише одні двійки...», «вже будь-який дурень все зрозумів би», «нічого іншого від тебе чекати не доводиться...», «із тобою одні проблеми ...» і т.п. Усе це посилює незручність дитини. Відштовхує її від дорослих також звинувачення і осуд на людях, зокрема при однолітках.

Фіксація недоліків та ігнорування досягнень теж вражають несправедливістю. Гіперактивних дітей рідко хвалять, або ж взагалі ніколи не хвалять, хоча завжди є причина: за що покарати або насварити.

Найскладнішою видається ситуація за якої дитина відчуває прес нерозуміння з обох сторін, при цьому і школа, і сім'я не готові аналізувати свої помилки. У цих випадках усі симптоми СДУГ можуть посилюватися, а труднощі навчання і порушення поведінки – накопичуватися.

РОЗДІЛ 2. ПОРАДИ БАТЬКАМ ГІПЕРАКТИВНОЇ ДИТИНИ: ЯК ВИХОВУВАТИ ТА ДОПОМАГАТИ ВЧИТИСЯ?

Тактика роботи з гіперактивними дітьми. При організації будь-яких занять із гіперактивною дитиною важливо зрозуміти, що неуважний «непосида» відгукується лише на певний код. Спілкування з ним може бути суцільною мукою і майже завжди зазнавати поразки через постійні зауваження і нескінченні: «перестань», «припини», «не роби», «не можна» і т.п. Ця тактика дійсно виснажує дорослих, але головне – вона неефективна, не дає результату.

Існує думка стосовно того, що діти з СДУГ вимагають якоїсь особливої тактики спілкування, яка ефективна тільки при роботі з ними. На наш погляд, це не так. «Неуважний непосида» вимагає, можливо, більшого терпіння і уваги, потурань, але при спілкуванні з ним ефективними є ті ж принципи, які дають результати при роботі з будь-якою дитиною. Наголосимо: принципи, а не рецепт, тобто єдиного рецепта для всіх дітей немає.

Важливо зрозуміти той факт, що стиль і тактика нашого спілкування закладаються ще в ранньому дитинстві: дитина постійно відчуває дорослого і те, «що можна», і «до яких меж можна випробовувати терпіння дорослого». Крім цього, вона сприймає і реагує на засоби впливу дорослих (позитивні та негативні), їхню реакцію і витримку. Спроби змінити ситуацію через крик, погрози, покарання – це основа для виникнення додаткових проблем.

Дорослі зазвичай прагнуть керувати дитиною (або вважають за необхідне це робити), але керувати не означає «змушувати», «командувати», вимагаючи беззаперечного підпорядкування. У дитини має виникнути бажання, щоб нею керували. Вона повинна довіряти дорослим (педагогу, батькам), а закиди і загрози зовсім не сприяють цьому. Штовхани, запотиличники, ремінь, навіть з огляду на добрі наміри, також не створять умов для виникнення у дитини бажання змінити ситуацію. Приниження (коли соромлять перед усім класом або розповідають про проблеми всім родичам) – це ще один шлях до конфліктів і образ.

Ефективність спілкування залежить не тільки від прагнень дорослих щодо дитини, але і від того, як вони це роблять. Має значення все: тон, інтонація, погляд, жести, наскільки спокійним є дорослий (або втрачає самовладання), доброзичливим або готовим якомога болючіше вдарити словами, принизити чи різко смикнути за руку, дати стусана або просто вдарити.

Поради батькам дітей із СДУГ:

- усі зусилля батьків мають бути спрямованими на зміцнення здоров'я дитини та правильне поводження з нею;

- у взаєминах із дитиною підтримуйте її щоразу, коли вона на це заслуговує, помічайте її успіхи. Уникайте повторення слів «не треба», «не можна». Розмовляйте спокійно, стримано, м'яко. Надавайте дитині тільки одне завдання на певний проміжок часу, щоб вона могла його завершити. Для закріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію;

- заохочуйте дитину до тих видів діяльності, що потребують концентрації уваги;

- під час ігор обмежуйте спілкування дитини лише з одним партнером. Уникайте неспокійних, галасливих друзів. Оберігайте дитину від втоми, оскільки це призводить до зниження самоконтролю й зростання гіперактивності;

- спілкуйтеся з іншими батьками, які стикаються з подібними проблемами;

- зробіть усе можливе для підвищення самооцінки дитини, адже через дефіцит уваги вона може неправильно розуміти вказівки й іншу інформацію, тому всі безупинно і роблять їй зауваження. Через це в неї формується занижена самооцінка. Шукайте, за що можна похвалити. Відразу хваліть і винагороджуйте, зокрема за гарну поведінку. Будьте послідовними при впровадженні дисципліни;

- підтримуйте дитину в усьому, що в неї виходить добре, особливо в спорті й позашкільних заняттях. Не допускайте, щоб уроки охоплювали весь вільний час дитини, – гратися й рухатися для неї не менш важливо;

– пам'ятайте, що гіперактивність властива дітям із синдромом дефіциту уваги та низьким рівнем саморегуляції. Процеси збудження та гальмування у таких дітей «зірвані», послаблені;

– необхідно заохочувати дитину до потрібних дій, постійно хвалити за належну поведінку. Дуже часто і батьки, і вчителі забувають або ж не хочуть хвалити дитину, використовуючи лише один спосіб педагогічної корекції, що є, на їхню думку, найефективнішим – покарання. До словесного покарання слід вдаватися дуже обережно й ніколи не використовувати фізичне;

– для гіперактивної дитини дуже важливими факторами оздоровлення є сон та повноцінне харчування. Сон для дітей віком до 12 років повинен становити 12-14 годин на добу. Денний відпочинок – обов'язковий. Якщо дитина не може заснути вдень, то бажано, щоб вона хоча б полежала в затемненій кімнаті – це теж відпочинок для нервової системи. У разі недотримання цих умов у дитини можуть виникати проблеми через постійне недосипання, утому;

– якщо дитина виявляє неадекватну реакцію на «підняття руки» (боїться, що її вдарять), це красномовно свідчить про те, що батьки поведуться з нею жорстоко. Енурез, проблеми зі сном, страх перед темною кімнатою найчастіше є наслідками неправильного поводження дорослих із гіперактивною дитиною. Дитина не винна в гіперактивності, тому завдання батьків і педагогів – допомогти, не принижуючи її гідності, не травмуючи психологічно;

– погляди батьків на проблему гіперактивності дуже різні: деякі борються правильно, зміцнюючи нервову систему дитини, а інші – вважають, що з віком все це минеться. У віці 30-35 років стане краще, але втраченим залишиться головне – навчання в школі, яке не лише не надасть потрібних результатів, а й сформує занижену самооцінку та асоціальність, що серйозно позначатиметься на психіці такої людини;

– доволі часто спостерігається міграція гіперактивних учнів із однієї школи до іншої. Зміна оточення спричинює додаткове навантаження нервової системи. Треба боротися з проблемою, а не тікати від неї, оскільки стан

здоров'я та поведінка дитини не покращаться через зміну оточення. Рішення батьків перевести дитину до іншої школи свідчить про те, що вони вважають, ніби саме заклад освіти винен у всьому. Треба бути реалістами і розуміти, що це є помилкою, адже батьки спостерігають за особливостями поведінки своєї дитини змалечку і знають як «було», і як «є»;

- дитина повинна якомога менше дивитися телевізор. Відомо, що це негативно впливає на нервову систему. День без телевізора – і дитина більш врівноважена, спокійна;

- навчайте дитину аналізувати те, що для неї є небезпечним, і прогнозувати можливі наслідки. Не намагайтеся керувати дитиною за допомогою крику та сили;

- у відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі»: хваліть її щоразу коли вона на це заслуговує, наголошуйте навіть на незначних успіхах. Пам'ятайте, що гіперактивні діти ігнорують догани та зауваження, але є чутливими до найменшої похвали;

- не вдавайтеся до фізичного покарання. Ваші стосунки з дитиною повинні ґрунтуватися на довірі, а не викликати страх. Дитина завжди має відчувати вашу допомогу і підтримку. Спільно вирішуйте труднощі, які виникають у дитини в процесі спілкування;

- частіше говоріть «так», уникайте слів «ні» та «не можна»;

- доручіть дитині частину домашніх справ, які необхідно виконувати щодня (ходити за хлібом, годувати собаку тощо), і в жодному разі не виконуйте їх за неї;

- ведіть щоденник самоконтролю і зазначайте, разом із дитиною, у ньому відомості щодо її успіхів удома і в школі. Орієнтовні графи: виконання домашніх обов'язків, навчання в школі, виконання домашніх завдань тощо;

- уведіть бальну або знакову систему винагороди (кожен гарний учинок можна позначати зірочкою, а певну їх кількість винагороджувати іграшкою, солодощами або давно омріяною поїздкою);

- уникайте завищених або, навпаки, занижених вимог до дитини.

Намагайтеся ставити перед нею завдання, що відповідають її здібностям;

– визначте для дитини межі поведінки – що можна і чого не можна. Вседозволеність не принесе жодної користі. Незважаючи на наявність певних недоліків, гіперактивні діти повинні долати загальні проблеми, характерні для всіх підростаючих дітей. Ці діти не потребують того, щоб їх усували від вимог, які застосовуються до інших;

– не нав'язуйте дитині жорстких правил. Ваші вказівки повинні бути вказівками, а не наказами. Вимагайте виконання правил, що стосуються її безпеки і здоров'я, відносно інших – не будьте дуже прискіпливими;

– зухвала поведінка вашої дитини – це спосіб привернути вашу увагу. Проводьте із нею більше часу: грайте, учіть як правильно спілкуватися з іншими людьми, як поводити себе в громадських місцях, переходити вулицю та іншим соціальним навичкам;

– чітко дотримуйтеся розпорядку дня: прийом їжі, ігри, прогулянки, сон повинні відбуватися в один і той самий час. Винагороджуйте дитину за дотримання режиму;

– удома слід створити для дитини атмосферу спокою. Ідеально було б надати їй окрему кімнату, у якій має бути мінімальна кількість предметів, що можуть відволікати, розсіювати увагу. Колір шпалер повинен бути неяскравим, заспокійливим – перевага надається блакитному. Доречно також організувати в її кімнаті спортивний куточок (із перекладною для підтягування, гантелями для відповідного віку, еспандером, килимком тощо);

– якщо дитині важко вчитися, не вимагайте від неї високих оцінок за усіма предметами. Достатньо мати гарні оцінки за 2-3 основними;

– створіть необхідні умови для роботи. У дитини має бути свій куточок. Під час виконання дитиною домашнього завдання контролюйте, щоб поруч не було іграшок, які б відволікали увагу. Над столом не повинно бути жодних плакатів і фотографій;

– уникайте, по можливості, великих скупчень людей. Перебування в магазинах, на ринках тощо справляє на дитину надмірно збудливу дію;

– оберігайте дитину від перевтом, оскільки вони призводять до зниження самоконтролю і зростання рухової активності. Не дозволяйте їй тривалий час сидіти біля телевізора;

– намагайтеся, щоб дитина висипалася. Недолік сну призводить до ще більшого погіршення уваги і самоконтролю. До кінця дня дитина може стати некерованою;

– розвивайте у дитини усвідомлене гальмування, учіть контролювати себе. Перед тим, як щось зробити, нехай порахує від 10 до 1;

– пам'ятайте! Ваш спокій – найкращий приклад для дитини;

– надавайте дитині можливість витратити надмірну енергію. Корисною є щоденна фізична активність на свіжому повітрі, тривалі прогулянки, біг, інші заняття спортом. Розвивайте гігієнічні навички, долучаючи загартовування, але не перевтомлюйте дитини;

– виховуйте у дитини інтерес до будь-якого заняття. Їй важливо відчувати себе вмілою та компетентною у певній галузі. Кожному треба бути в чомусь «докою». Завдання батьків – віднайти ті заняття, які б «давалися» дитині та підвищували її впевненість у собі. Вони будуть «полігоном» для вироблення стратегії успіху. Добре, якщо у вільний час дитина буде зайнята своїм хобі. Однак не слід перевантажувати дитину заняттями в різних гуртках, особливо в таких, де є значні навантаження на пам'ять і увагу, а також, якщо дитина особливої радості від цих занять не відчуває;

– дітям із СДУГ необхідні заняття фізкультурою. Найкраще для гіперактивних дітей підходять плавання, танці, айкідо, карате. Регулярні заняття сприяють поліпшенню координації рухів, дисциплінують. У таких дітей найчастіше виникають труднощі при заняттях командними видами спорту (футбол, баскетбол). Небажаними для них є заняття травматичними видами спорту (бокс тощо). Перед тим як записати дитину до спортивної секції, батьки повинні поговорити з тренером, розповісти йому про особливості дитини і пояснити, що їх метою є не формування майбутнього чемпіона, а виховання здорової дитини.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ: ЯК ОРГАНІЗУВАТИ НАВЧАННЯ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ

І педагоги, і батьки часто ставлять запитання: «Чи дійсно діти з СДУГ відстають у розвитку?» На нього з упевненістю можна дати наступну відповідь: «Ні, але...» Дорослі, насамперед, повинні розуміти та враховувати особливості цих дітей і при підготовці до школи, і в процесі навчання. Більшість дітей із СДУГ мають достатні або ж навіть високі інтелектуальні здібності, але під час занять і уроків їм складно впоратися з завданнями, не тому що вони не здатні їх виконати, а тому що відчують труднощі при організації діяльності. Спостереження за такими дітьми свідчать про те, що вони досить швидко випадають із процесу виконання завдання. Письмові роботи дітей із СДУГ виглядають неохайно, містять багато виправлень, помилок, які є результатом неуважності, невиконання вказівок учителя або просто вгадування відповідей. Зазвичай педагоги і батьки вважають ці помилки «безглуздими», оскільки виникають вони через небажання бути уважним, відсутність старанності. Підстави для таких висновків, на перший погляд, є саме такими, тому що іноді ці діти здатні дуже добре виконувати завдання. Поряд із цим, постійне осмикування та нагадування: «не відволікайся», «старайся» – не приносять користі.

Дитина з СДУГ демонструє кращі результати роботи за умови спокійної навчальної атмосфери, за відсутності моментів, що відволікають увагу, при індивідуальній роботі з урахування їхнього темпу діяльності, при індивідуальному поясненні завдання. Однак і за таких факторів ефективність роботи є короткочасною.

Якщо незважати на особливості організації діяльності гіперактивних дітей, то вже до середини першого навчального року навички читання і письма у цих дітей стають значно нижчими, ніж у їхніх однолітків, хоча виконувати зазначені види діяльності вони вміють переважно ще до школи. У таких випадках учителі зазвичай надають загальну характеристику цих дітей: «може

вчитися краще», «не намагається, лінується». Дійсно, діти з СДУГ можуть мати дуже високий інтелектуальний потенціал, але не хочуть його використовувати. Вважається, що основою для розвитку цих труднощів при СДУГ є порушення організації діяльності, несформованість зорово-просторового сприйняття, порушення в розвитку моторних функцій. Порушення уваги в поєднанні з несформованими моторними функціями зумовлює серйозні проблеми вже на етапі підготовки до письма.

Дійсно, у «неуважних непосид» чимало проблем: недоречна надлишкова активність, порушення уваги, проблеми у взаєминах з однолітками і дорослими, труднощі при навчанні.

Особливо складними і для дорослих, і для однолітків є непередбачувані перепади настрою, миттєвий перехід від сміху до сліз, раптове виникнення роздратування, агресії. «Потрібно бути завжди насторожі, – розповідають батьки такої дитини, – не знаєш, чого чекати від дитини наступної хвилини. Це настільки пригнічує мене, що я боюся з нею залишатися» [7].

Нерозуміння дорослими, невміння зняти напруження – підстави для тривалих конфліктів. Роздратування дорослих іноді призводить до того, що дитину залишають осторонь від різних видів діяльності і вона відчуває себе непотрібною, небажаною.

Доволі часто батьків дивує те, що дитина в певний момент може мати великий запас не навчальних, а так званих освітніх навичок (мова ведеться про активних, спритних дітей, які йдуть до школи вмюючи читати, писати, рахувати майже до 100). Саме тому в них складається відчуття, що школа, принаймні перший клас, буде легким проведенням часу. Але так буває не завжди.

Більшість батьків знайома з ситуацією мозаїчного розвитку (загальний розвиток є дуже нерівномірним): за певними параметрами, наприклад розвиток пам'яті, пізнавальної сфери, діти дотягують до норми, а за деякими – ні. Це залежить від того, які проблеми і ситуації були в ранньому дитинстві.

У дитини з СДУГ мозаїчність розвитку виражається в тому, що незважаючи на свій прекрасний фізичний розвиток і гарний розвиток

інтелектуальної сфери, занепадає емоційно-вольова. Тобто вольова регуляція гіперактивної дитини є набагато нижчою за норму, тому вона не здатна докладати тривалих зусиль і абсолютно не здатна займатися тим, що їй нецікаво або здається неважливим в цю хвилину. Часто слабкість емоційно-вольової сфери буває пов'язана з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ). У таких дітей пізніше відбувається дозрівання певних частин головного мозку, які відповідають за саморегуляцію. Тому їм дуже важко відповідати вимогам шкільного життя, вони не вписуються в школу через свої поведінкові особливості. Звичайно, у класі, що нараховує 30 осіб, дитина з такою поведінкою порушує норму одразу та сприймається як дуже «незручна».

Таких дітей відносять до групи ризику, оскільки не вважають, що вони потребують допомоги. Як правило, їх карають – це той феномен, коли батьки і вчителі стверджують, що дитина «погано себе поводить» і її треба дисциплінувати. Чим більше заходів караючого характеру застосовується, тим більше зростає напруга у дитини й автоматично знижується здатність концентруватися і докладати зусиль.

Коли дорослі перебувають у стресовому стані, опиняються у складній емоційній ситуації, їх розумові здібності не функціонують ефективно, що ж тоді ми маємо чекати від маленької дитини з такими проблемами?

Як допомогти дитині з СДУГ та на що звернути увагу батькам, у яких зростає така дитина? Якщо у дошкільному віці ви бачите, що вона погано концентрується, є непосидючою, легко відволікається, полишає на півдорозі свої заняття, не здатна вислухати ваше доручення і виконати його, то це повинно вас турбувати ще до школи.

Доволі часто батьки думають: якщо в дитячому садку дитина була невгамовна, спритна, з нею мало хто міг впоратися, то коли вона піде до школи все владнається. На жаль, не владнається, натомість ситуація в школі на тлі звикання до нових умов може тільки все погіршити. Будь-яка дитина, прийшовши до школи, переживає стрес, а для дітей із СДУГ стрес є особливо згубним, оскільки у них низька стресостійкість.

Добре було б такій дитині потрапити в клас з малою наповнюваністю, але, на жаль, сьогодні незначною є кількість шкіл, де в класі навчається до 10 учнів. У зв'язку з підвищеним відволіканням, слабкою здатністю концентруватися на чомусь одному, у класі з 30 дітьми атмосфера для гіперактивної дитини просто нестерпна, її увага увесь час випаровується.

Якщо немає можливості відвідувати клас із малою наповнюваністю, то потрібно обов'язково домовитися з учителем про те, щоб він посадив цю дитину прямо перед собою на передню парту і протягом уроку приділяв їй індивідуальну увагу, підходив і переглядав її зошит, зайвий раз їй підказував як виконати ту чи іншу вправу. Іноді декількох проявів уваги вчителя впродовж уроку достатньо, щоб дитина стала більш-менш стабільною.

Для дітей із гіперактивністю також важливо протягом 40 хвилин не зберігати повну нерухомість, а якось рухатися. Добре б домовитися із вчителем, щоб він серед уроку давав дитині завдання піти намочити ганчірку, або протерти дошку, або щось ще зробити, щоб рухова активність була легітимною, прийнятною в класі. Таким чином дитина не буде порушувати тишу і спокій інших дітей. Деяким дітям позитивно налаштовані вчителі пропонують в середині уроку встати і пройти по рядах. Якщо дитина не здатна сконцентруватися, щоб пройти і не зачепити когось, то маленьку (7-8 річну) дитину можна взяти за руку і з нею прогулятися класом. Для таких дітей рух стає розрядкою.

Якщо організувати навчальний режим із урахуванням цих особливостей, діти будуть набагато менше заважати іншим і набагато більше засвоювати самі. Таким дітям теж необхідний ощадний режим, і в посеред робочого тижня добре було б зробити перепочинок. Бажано забирати дитину додому одразу ж після школи, у жодному разі не залишати на групу подовженого дня, щоб школа не перетворювалася на перманентне, щоденне, тривале перебування, у якому дитина втрачає будь-яку можливість на чомусь зосередитися.

На жаль, дітей зі слабкою емоційно-вольовою регуляцією дуже багато. Причина цього зрозуміла, оскільки проблема бере свій початок із раннього

дитинства, тому що розвиток нашої волі починається з розвитком емоційної сфери. Якщо дитина зростала в асоціальній родині або в установі, і ніхто не звертав уваги на її емоції, її не вчили ці емоції розрізняти, розуміти що думає або відчуває інша людина, то дитина сама цього ніколи не навчиться.

Обов'язково потрібно вчити дитину виражати емоції (особливо негативні) прийнятним способом. Інакше вона будь-яку емоцію – чи то радість, чи то роздратування або ж образу – відчуватиме як певне внутрішнє збудження, що буде шукати вихід. І скільки б часу не стримувала себе дитина, воно в певний момент знайде свій вияв.

Як правило, таким виявом стає хаотична рухова активність, тілесні контакти, тому дітей із СДУГ часто називають забіякуватими. Це не завжди пов'язано з агресією, оскільки переважно зумовлено тим, що вони просто не знають, куди це збудження діти, особливо хлопчики: поштовхатися, побитися – це для них спосіб скинути тілесні затиски та збудження.

Від того, наскільки добре ми вміємо розпізнавати і висловлювати свої емоції, залежить і те, наскільки добре ми вміємо керувати своїми вчинками. Цей зв'язок є прямим, а сфера його прояву називається емоційно-вольовою.

До дітей із гіперактивністю марно висувати підвищені вимоги, думаючи, що вони погано поведуться. Вони просто на це поки що не здатні. І в таких випадках дуже важливою є корекція психоемоційної сфери. Було б добре, якби поруч із вами був фахівець, який допоміг би підібрати вправи для дитини. Сьогодні існує дуже багато різних методик роботи як з емоційною сферою, так і з корекцією поведінки, що пов'язана саме з цією сферою. Перспективи такої роботи є досить непоганими.

Зазвичай, при належній підтримці та спеціальній роботі такі діти теж вирівнюються у поведінці, і дуже важливо їм не заважати: не навішувати на них ярлик «поганого учня», не вважати їх такими, що роблять все навмисно, не робити з них цапів-відбувайлів у школі, бо інакше дитина дуже швидко стає поганим учнем, і в неї вже зникне бажання вчитися та докладати зусилля. На негативному емоційному тлі вона інтелектуально гірше міркує, ніж могла б.

Основна порада батькам як працювати з емоціями, якщо поруч із вами немає фахівця: по-перше, треба вчити дитину розпізнавати свої емоції. Якщо ви бачите, що дитина розлютилася, засмутилася, образилася або навпаки чомусь сильно зраділа, скажіть їй про це, щоб вона знала як називається той стан, у якому вона зараз перебуває. Ми так і говоримо дитині: «я бачу, що ти дуже сильно засмутилася», «тебе дуже засмутило, що ми не пішли сьогодні в кіно?». По-друге, коли ми відчуваємо, що дитина починає злитися, у ній наростає гнів, теж маємо говорити про це: «я бачу, що ти злишся». Коли ми так говоримо дитині, вона розуміє, що будь-який її стан має назву і причину. Крім того, дитина бачить, що ви сприймаєте її в цьому стані і розуміє, що не соромно його відчувати.

І третя важлива сторона: після того, як ви навчите дитину розпізнавати почуття, потрібно далі вчити їх якось висловлювати, насамперед негативні. «Що можна зробити, якщо я дуже сильно злюся?» Саме це запитання дитина ставить батькам, не тільки за допомогою слів, а й поведінки. У вашій родині повинні бути загальноприйняті способи скидання цієї напруги. Ви маєте визначитися з тим, що дозволяєте робити дитині, коли вона злиться.

Більшість родин із дітьми з гіперактивністю сьогодні самі пропонують дуже багато способів, вигадують, один у одного переймають, якісь їм пропонує психолог. Оскільки часто напруга накопичується в тілі, поширений спосіб – скинути її за допомогою м'язових зусиль. Зараз багато великих м'яких пуфів, подушок, які можна скинути на підлогу і запропонувати дитині бити ці подушки, валятися на них. Деякі діти щось роблять із великими м'якими іграшками, на них зганяючи свою злість. Якщо ви дозволите подібне, то це теж дієвий спосіб, бо дитина нікому не завдає шкоди в цей момент. Є сім'ї, які дозволяють дитині кричати у ванній кімнаті, тому що важливо скидати свій гнів і своє роздратування через звук.

Упевнені, що ви вигадаете чимало способів розрядки для дитини, які не будуть порушувати спокій інших членів родини та зменшать ризик непередбачених вибухів, скандалів. Ми не можемо заборонити дитині злитися,

ми не можемо заборонити їй відчувати негативні емоції, бо це не залежить від нашої волі.

Ми, дорослі, теж відчуваємо всі ці почуття і знаємо на власному досвіді про те, що немає нічого позитивного в їх придушуванні. Дитина часто не може їх стишити, заховати в собі, але навіть якщо у неї це буде виходити – негативні емоції завжди знайдуть спосіб вийти якимось іншим чином, у тому числі через соматичні захворювання.

Ніхто не хоче, щоб дитина хворіла, тому краще правильно навчити її злитися. Стосовно того, як з вашої точки зору прийнятно висловлювати свою злість, потрібно домовитися з дитиною. Можна давати їй у школу певні маленькі предмети, які б її заспокоювали. Наприклад, хтось із наших дітей носить до школи маленькі м'ячики, які вміщуються у долоні, і коли дитина відчуває, що вона вже не може всидіти на місці, вона може розпочати м'яти цей м'ячик. Можна домовитися з учителем про те, що це дозволяється дитині.

Цікавим є досвід, коли батьки в старшій групі дитячого садка на один зі столиків поклали багато червоного картону. І дитина, коли вона на когось сердилася або відчувала неприємні відчуття, підходила до цього столу, поруч із яким стояв кошик для сміття, рвала / зминала / топтала цей картон, а потім викидала його до сміттевої корзини. Так дітей було навчено долати злість. Цим методом користуються вихователі, а діти зазначають, що їм це дуже допомагає. Вважаємо, що це стане в нагоді й у шкільному житті.

Наслідки неправильного виховання при гіперактивності:

1. Головною помилкою є використання звичайної системи покарань. Гіперактивних дітей карають дуже часто, занадто часто, цього не змогла б витримати навіть дитина зі здоровою нервовою системою. Наслідком численних покарань є невротизація, поява реактивної (захисної) агресії та критичне зниження самооцінки.

2. Суттєвою помилкою при вихованні таких дітей є ігнорування або навіть відмова від правильного режиму для дошкільнят. Їх надто важко

вкладати спати, тому деякі батьки зрештою махають на це рукою. А сон дуже важливий для таких малят. У них і так ослаблена нервова система, а без нормального і своєчасного відпочинку їх стан та поведінка досягають розмірів справжньої катастрофи. І це не перебільшення. Як результат, на момент підліткового віку маємо надмірно агресивну поведінку (особливо якщо мова йде про хлопчиків), невротичні розлади психіки (неврастенії, фобії, страхи) і наднизьку самооцінку, що може спричинити будь-який негатив у поведінці, у тому числі й суїцидальні настрої та схильність до вбивства.

Ігри для гіперактивних дітей

Вправа на подолання розгальмованості та тренування посидючості

«Лелека»

Ведучий пропонує дітям зобразити лелеку, який стоїть на одній нозі. Ставши на одну ногу, необхідно простояти, одночасно промовляючи вірш:

- Лелеко-птах, лелеко-птах,
Що тобі ночами сниться?
- Мені болотні жаби!
- А ще?
- Ще? Жаби!
- Їх ловити – не зловити...
- От і все!
- Пора ходити!

Діти ходять на місці. Потім діти декламують вірш, повторюючи за «лелекою» всі рухи (махають «крилами»):

- Лелеко, лелеко, довгоногий
Покажи дорогу додому.

Лелека відповідає (діти стоять на місці):

- Топає правою ногою,
Топає лівою ногою.

Знову правою ногою,
Знову лівою ногою,
Після – правою ногою,
Після – лівою ногою,
Ось тоді прийдеш додому.

Вправа «Цап!» (пальчикова ігротерапія)

Ведучий злегка підіймає руку й витягує її вперед. Гравці приставляють вказівні пальці до його долоні знизу, а самі рухаються по колу під слова ведучого:

Хто під дахом?

Коти, мишки,

Зайці і зайчики.

Тато, мама, жаба: цап!

Почувши слово «цап», потрібно швидко прибрати пальці, інакше ведучий схопить за палець того, хто був неуважним.

Вправа на релаксацію «Звуки прибою»

Звучить повільна музика. Діти лежать на килимі.

Ведучий: «Давайте уявимо, що ми лежимо на теплому піску, приємний легкий вітер пестить наше тіло, ми закриємо очі й трохи відпочинемо біля моря, хвилі заспівають нам свою колискову пісню (діти лежать – 20 секунд тиші). Промінь сонця торкнувся наших ніг, права нога розслаблена і тепла, промінь сонця торкнувся лівої ноги – нога розслаблена і тепла, приємно лежати, вдихаючи чисте морське повітря. Вдих – видих, обидві ноги теплі, це приємно. Промінь сонця торкнувся живота і грудей – стає ще тепліше, нам подобається це тепло, ми дихаємо глибоко, навколо приємне морське повітря. Промінь сонця доторкнувся до обличчя, воно все розслабилося, рот трохи відкрився... Як добре ми відпочиваємо, спокійно, нам приємно відчувати це розслаблення, ми дихаємо рівно, глибоко, все тіло тепле. Воно легке як хмарка, ми ще і ще

хочемо слухати пісню морських хвиль (діти кілька секунд лежать і слухають). Але час вже йти, ми повільно встаємо, потягуємося і йдемо відпочивати...»

Вправа на розвиток уміння регулювати м'язовий тонус «Кораблик»

Ведучий пояснює рухи, які мають виконувати діти: «Уявіть собі, що ми на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Гойдуло палубу вліво – притисніть до підлоги праву ногу. Права нога напружена, ліва розслабилася, трохи зігнулася в коліні, носком торкається підлоги. Випростались! Розслабилися! Хитнуло в праву сторону – притискаємо ліву ногу. Напружена ліва нога, права нога розслаблена. Випростались. Слухайте і робіть як я. Вдих – видих! Стало палубу качати. Нogu притиснути до палуби! Міцніше ногу притискаємо, а іншу – розслабляємо».

Вправа виконується спочатку для правої ноги, потім – лівої. Ведучий звертає увагу дітей на напружений і розслаблений стан м'язів ніг.

Вправа на тренування зосередженості «Сусід, підійми руку!»

Грають стоячи або сидячи, утворюють коло. За жеребом обирають ведучого, який стає посеред кола. Він спокійно ходить по колу, потім зупиняється навпроти одного з гравців і голосно промовляє: «Руки!» Той гравець, до кого звернувся ведучий, продовжує стояти (сидіти), не змінюючи положення. А обидва сусіди повинні підняти вгору одну руку: сусід праворуч – ліву, сусід ліворуч – праву, тобто ту руку, яка знаходиться ближче до гравця, що знаходиться між ними. Якщо хтось із дітей помилився, тобто підняв не ту руку або взагалі забув її підняти, то він міняється з ведучим ролями.

Грають встановлений час. Виграє той, хто жодного разу не був ведучим.

Гравець вважається таким, що програв, навіть тоді, коли він лише спробував підняти не ту руку. Ведучий повинен зупинитися точно навпроти гравця, до якого він звертається. В іншому випадку його команда не виконується.

Вправа на розвиток м'язової саморегуляції «Зламана лялька»

Ведучий пояснює дітям: «Іноді іграшки ламаються, але їм можна допомогти. Зобразіть ляльку, у якої обірвалися мотузочки, що кріплять голову, шию, руки, тіло, ноги. Вона вся розбовталася, із нею не хочуть грати... Потрясіть усіма зламаними частинами одночасно. А зараз збирайте, зміцнюйте мотузочки – повільно, обережно з'єднайте голову та шию, випрямте їх, тепер розправте плечі та закріпіть руки, подихайте рівно і глибоко, і на місці буде тулуб, ну і випрямте ноги. Все – ляльку полагодили ви самі, тепер вона знову красива, із нею всі хочуть грати!»

Вправа на релаксацію «Дерево»

Діти стоять. Ведучий пропонує їм уявити себе в образі могутнього дуба: «Руки з напругою витягнути вперед, пальці стиснути в кулак, напружуючи кисті, руки, плечі. По черзі розслабити кисті, потім руки і плечі. Руки з напругою повільно розвести в сторони, пальці розчепірити, розслабити кисті, плечі та руки. Руки вільно опустити, покачати руками як маятник, поступово то збільшуючи, то зменшуючи ширину гойдання, неначе гілки дуба розгойдуються вітром».

Вправа на подолання розгальмування «Буратіно»

Разом із ведучим діти виконують рухи одночасно з промовлянням вірша:

Буратіно потягнувся,

Раз – нагнувся,

Два – нагнувся,

Три – нагнувся.

Руки в сторони розвів,

Ключик, видно, не знайшов.

Щоб ключик нам знайти,

Потрібно встати на носочки.

Гра на розвиток уваги «Гудзики»

Грають по двоє. Перед кожним гравцем лежить набір гудзиків (набори в обох гравців абсолютно однакові, усередині набору жоден гудзик не повторюється). Від кількості гудзиків у наборі залежить рівень складності: чим складніша гра, тим більше використовується гудзиків. Для початку можна взяти три гудзики. У кожного гравця є ігрове поле у формі квадрата, розділене на клітини. Чим більше клітин у квадраті, тим складнішою є гра. Для початку береться ігрове поле дві на дві клітини. Той, хто починає гру виставляє на своєму полі три гудзики. Другий учасник повинен подивитися на розташування гудзиків і запам'ятати, де який лежить. Після цього перший гравець накриває своє ігрове поле аркушем паперу, а другий повинен вибрати зі свого набору гудзиків необхідні та розставити їх відповідним чином на своєму ігровому полі. Потім перший гравець відкриває своє ігрове поле, і обидва перевіряють правильність виконання завдання. Час запам'ятовування – 30 секунд.

У перший раз діти можуть не впоратися з грою, оскільки їм необхідно оволодіти довільною увагою і запам'ятовуванням. У якості засобів сприяння цьому можна обрати вказуючий жест і розгорнутий мовний опис об'єктів та їх просторового розташування. Деякі діти ще не володіють поняттями «лівий», «правий», «вгору», «вниз». Спочатку дитина пояснює вголос, через деякий час пошепки, а потім про себе. Далі – вказуючи на гудзик.

Вправа на розвиток саморегуляції «Олов'яний солдатик»

Ведучий пояснює дітям: «Коли ви сильно збуджені та не можете зупинитися, взяти себе в руки, встаньте на одну ногу, а іншу – підігніть у коліні, руки опустіть по швах. Ви – стійкі солдатиків, чесно несете свою службу. Озирніться по сторонах, зауважте, що навколо вас робиться, хто чим зайнятий, кому треба допомогти. А тепер змініть ногу і подивіться ще пильніше. Молодці!»

Гра «Опиши іграшку одним словом»

Ця гра дуже цікава і захоплююча. Для її проведення знадобиться м'яка іграшка. Всі учасники сідають у коло. Дитина бере іграшку й описує її одним реченням, після цього передає наступному учаснику. Другий гравець описує зовсім іншу якість іграшки і передає естафету далі. Дуже важливо пояснити дітям, що повторюватися не можна, хто повторить сказане до нього, той отримає штрафний бал. Переможцем стає учасник, який набрав найменше балів.

Гра «Запам'ятай картинку»

Перед дітьми розкладаються 5 картинок із зображенням овочів (фруктів, транспорту, казкових героїв). Діти за три секунди повинні запам'ятати порядок у якому вони розкладені (що за чим або хто за ким), після чого вихователь накриває картинки, і діти по черзі називають у якому порядку вони розташовані. Хто не помилився, той отримує бал. Переможець визначається за кількістю зібраних балів.

Гра для релаксації «Упізнай предмет»

Перед дитиною розкладають предмети з різних матеріалів. Наприклад: шматочок вати, дерев'яна іграшка, клаптик махрової тканини і люстерко. Коли дитина розглянула предмети, їй зав'язують очі. Потім мама обережно торкається будь-яким предметом до руки дитини, а вона, у свою чергу, повинна вгадати предмет і назвати з чого він виготовлений.

Під час заняття для розслаблення м'язів необхідно проводити фізкультхвилинку. Наприклад: діти демонструють як вітер хитає дерева, як шелестить листя, квіти тягнуться до сонечка і як вони присідають на травичці. Такі елементарні вправи допоможуть дітям розслабитися.

Гра для розвитку вольової регуляції

Гіперактивні діти люблять дуже голосно говорити і не помічають як

підвищують голос. Запропонуйте дитині пограти в гру, яка допоможе контролювати голос. Дорослий заздалегідь домовляється з дитиною про умовні знаки гри, які дозволяють робити певну дію: «Коли прикладаємо пальці до губ – потрібно говорити пошепки, долоні на щоках – мовчи, а руки, піднесені вгору – можна голосно розмовляти і кричати». Дитині ставиться запитання, на яке вона має відповісти згідно з зазначеним знаком. Ведучий гри може в будь-який момент подати знак про мовчання.

Гра на розвиток комунікації «Крокодил»

Батько розповідає дитині про таємний світ іграшок, де всі вони вночі оживають і пересуваються дуже тихо, щоб не налякати дітей. Дорослий зображує певну іграшку, а дитина вгадує її та відповідь зображує на папері. Потім гравці міняються ролями: малюк зображує іграшку, а дорослий вгадує і відповідає.

РОЗДІЛ 4. ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ І ВЧИТЕЛІВ: ЯК ПРАВИЛЬНО НАВЧАТИ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ

Дитина не може довго виконувати один вид діяльності та доволі часто відволікається, різко зривається з місця і починає носитися по кімнаті або школі. Це можуть бути ознаки синдрому дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ). Однак панікувати рано! Таких дітей теж можна успішно навчати, якщо знати як з ними працювати.

Гіперактивна дитина схожа на тендітну квітку з гострими шипами. Її хочеться приголубити як кожную дитину, але шипи непослуху, нерозуміння і постійної шкоди відштовхують від неї усіх оточуючих: учителів, однолітків і навіть батьків. Життєві історії гіперактивних малят ніколи не схожі на добру казку, скоріше нагадують сумну історію, а іноді – драму. Однак щасливий фінал можливий навіть у страшних казок. Та чи перетвориться наше кохане гідке каченя на прекрасного лебедя залежить тільки від нас.

Причини гіперактивності

Існує безліч думок щодо причин прояву гіперактивності у дітей. Найбільш поширеними з-поміж них є:

- * генетична схильність (спадковість);
- * біологічні (родові травми, органічні пошкодження мозку малюка під час вагітності);
- * соціально-психологічні (алкоголізм батьків, мікроклімат у родині, умови проживання, неправильне виховання).

Гіперактивність дитини проявляється ще в дошкільному віці. Вдома гіперактивних дітей постійно порівнюють зі старшими братами чи сестрами, однолітками, які мають гарну успішність і зразкову поведінку, від чого діти з СДУГ дуже страждають.

Батьків часто дратує їхня недисциплінованість, нав'язливість, неспокійність, емоційна нестійкість, неакуратність. Гіперактивні діти не

можуть підходити до виконання різних доручень із належною відповідальністю, допомагати своїм батькам. При цьому покарання та зауваження не дають належних результатів.

Із часом ситуація лише погіршується, особливо коли дитина йде до школи. При освоєнні шкільної програми одразу ж виникають труднощі, що зумовлюють розвиток невпевненості у собі, проблеми у взаєминах з однолітками і вчителями, а також посилюють порушення в поведінці дитини. Доволі часто саме в школі у дитини виявляються проблеми з увагою.

Незважаючи на вищезазначене, гіперактивні діти інтелектуально розвинені, про що свідчать результати численних тестувань, однак їм надзвичайно складно зосередитися та організувати власну роботу.

Таким дітям властива імпульсивність: вони постійно щось роблять не подумавши, відповідають на запитання навздогад, перебивають співрозмовників, під час ігор з однолітками нехтують правилами, через що виникають конфліктні ситуації.

Гіперактивна дитина з порушенням уваги не може довести виконання завдання до кінця, вона незібрана, не може зосередитися на неодноразово повторюваній діяльності, що не приносить моментального задоволення, часто перемикається з одного заняття на інше.

Гіперактивність значно зменшується або зовсім зникає до підліткового віку, але імпульсивність і порушення функції уваги, як правило, зберігаються до дорослого віку.

Основні симптоми гіперактивності

1. Дефіцит уваги.

Діти, які страждають через надмірну активність, не можуть тривалий час концентрувати свою увагу на якомусь одному занятті, будь то гра, чи малювання, чи навіть перегляд телевізора. Саме через це дитина часто відчуває певні труднощі в навчанні.

2. Підвищена рухова активність.

Будь-який фахівець може з легкістю виокремити гіперактивну дитину навіть серед величезного натовпу дітей. Вона характеризується надзвичайною активністю. Такого малюка дуже рідко можна побачити в спокійному стані, він знаходиться в постійному русі (бігає, стрибає, не сидить на одному місці понад 5 хвилин). І практично заспокоїти таку дитину з першої спроби дуже важко, тільки застосувавши особливі педагогічні методи.

3. Зайва імпульсивність.

Зрозуміло, що практично всі діти (і спокійні, і не дуже) періодично дозволяють собі виявляти надмірно бурхливі емоції. Однак гіперактивні діти часто втрачають контроль над своїми емоціями, лякаючи імпульсивністю не тільки своїх батьків, а й усіх оточуючих.

Час прояву гіперактивності у дітей

Чимало фахівців схиляються до думки, що гіперактивність малюка можна визначити лише після двох років. Але це абсолютно помилкове твердження, оскільки більшість батьків помічають надмірну активність немовлят. Так, перші ознаки можна побачити одразу після народження малюка. Такі діти дуже мало сплять (сон неспокійний і поверхневий), часто плачуть, а під час неспання занадто рухливі.

У міру зростання дитина нагадує своїм батьком «дзигу»: постійно в русі, вистрибує з коляски (ліжечка), перекидає чашки, розбиває посуд, обриває штори, шпалери тощо. Підростаючи, малюки починають поводити себе ще активніше. Їм абсолютно неможливо підстригти нігті, розповісти казку до кінця або просто змусити їх всидіти на одному місці. Пересувається дитина виключно бігом, тим самим змушує батьків гарненько за нею побігати. Деякі мами вважають, що це абсолютно нормальна поведінка дитини в цьому віці, і не надають цьому належної уваги. Чи так це насправді, і як з цим боротися?

Що робити?

Спочатку слід встановити причину гіперактивності дитини,

проконсультуватися з фахівцями. У разі якщо невропатолог призначить курс лікування, масаж і дотримання особливого режиму, потрібно ретельно виконувати його рекомендації.

Важливо створити навколо вашої дитини спокійну, сприятливу атмосферу, оскільки найменші суперечки в родині тільки наповнюють малюка негативними емоціями. Спілкування з гіперактивним дитиною має бути спокійним, м'яким, бо вона є сприйнятливою до настрою своїх батьків та інших близьких людей. При вихованні такої дитини всім членам родини необхідно дотримуватися єдиної лінії поведінки.

Не слід допускати перевтоми дитини, перевищувати навантаження і посилено займатися з нею, наприклад віддавати її одразу до кількох гуртків або секцій, перескакуючи через наявні вікові групи. Все це призведе до погіршення її поведінки.

Для того, щоб не було надмірного збудження, надзвичайно важливо дотримуватися режиму дня, який має містити денний сон, ранній вечірній відхід до сну, чергування рухливих ігор зі спокійними тощо.

Чим менше зауважень дитині з гіперактивністю ви будете робити, тим краще. Намагайтеся перемикаєти її увагу на щось інше. Пам'ятайте: такі діти особливо потребують похвали, тому необхідно робити це якомога частіше, навіть через незначні приводи. Однак хвалити слід не занадто емоційно, щоб не викликати у дитини перезбудження.

Намагайтеся, щоб прохання до дитини не містили одразу кілька вказівок. Розмовляючи з дитиною, дивіться їй у вічі.

Із метою розвитку загальної організації рухів і моторики у гіперактивних дітей не завадить долучати їх до занять танцями, тенісом, карате або плаванням. Потрібно також привчати дитину до рухливих ігор, навчити розуміти мету та планування гри, підкорятися її правилами.

Виховуючи дитину з СДУГ, не потрібно з одного боку, виявляти зайву м'якість, а з іншого – висувати підвищені вимоги, які вона не в змозі виконати, та через це ще й може бути покарана.

Не шкодуйте ані сил, ані часу на те, щоб сформувати у вашої дитини послух, самоорганізацію, акуратність, розвинути здатність планувати роботу і доводити розпочату справу до кінця, почуття відповідальності за скоєні вчинки.

Для того, щоб під час виконання домашніх завдань поліпшити концентрацію уваги, необхідно, по можливості, прибрати чинники, які можуть відволікати та дратувати дитину. Це має бути тихе і спокійне місце, щоб малюк зміг зосередитися на роботі. Кожні 15-20 хвилин дозволяйте йому робити 5-ти хвилинну перерву.

Обговорюйте з дитиною її поведінку і в спокійній, доброзичливій формі висловлюйте наявні зауваження. Надзвичайно важливо підвищити самооцінку дитини, її упевненість у власних силах. Не забувайте, що такі діти більше за інших потребують теплоти, турботи, уваги і любові.

Дитині потрібно постійно рухатися. Вона відволікається, розмовляє на уроках, крутиться, розгойдується, сидить, підклавши ноги під попу, оскільки при втомі її моторна активність підвищується. Це пов'язано з особливостями роботи мозку у дітей із СДУГ. Потрібно, щоб до мозку постійно надходили поживні речовини, а це можливо тільки при русі. Якщо гіперактивну дитину змусити сидіти спокійно, то їй буде складніше думати. Тому вчителям потрібно дозволити дітям рухатися під час уроку. Наприклад, якщо дитина втомлюється, запропонувати дати фізичне завдання: протерти дошку, роздати зошити, сходити за водою.

Дитина швидко втомлюється від рутини. Їй стає нестерпно нудно робити однотипні завдання, якщо вона вже в них розібралася. В інших країнах дітям із СДУГ на 30% знижують кількість однотипних завдань (у тому числі домашніх завдань), а вчителі не вимагають, щоб діти виконували всі приклади, якщо засвоїли тему. У разі СДУГ повторення жодним чином не впливає на якість засвоєння матеріалу. Добре якщо такі діти могли б під час уроку малювати в чернетці або крутити щось в руках. Вони схильні робити кілька справ одночасно, і це аж ніяк не впливає на якість сприйняття інформації на уроці. В іншому випадку дитина починає відволікати своїх сусідів і розмовляти

з ними.

Діти з СДУГ часто не надто акуратно оформляють домашні роботи. У зошитах таких дітей чимало виправлень, помарок. Тому вчителям варто дивитися на зміст роботи, а не на оформлення, і пам'ятати, що зниження оцінок за погано оформлену роботу буде знижувати мотивацію до навчання.

Гіперактивні діти бояться великих обсягів. Якщо такій дитині одразу надати 20 прикладів – вона злякається. Однак, за умови розподілу тих 20 прикладів на окремих картках п'ять разів по чотири приклади – вона зробить все і набагато швидше. Крім того, це ще й гарна можливість порухатися між отриманням наступної картки. Тобто потрібно лише розподіляти великі обсяги завдань на кілька маленьких частин.

Дитина може щось забувати. Наприклад, як виконувати певне завдання або взагалі про кінцеву мету роботи (погана оперативна пам'ять). У підсумку: дітям знову знижують оцінки, мотивація згасає. Потрібно концентрувати увагу дитини на всіх пунктах завдання, вправи, також нагадувати, що потрібно зробити. Крім того, гіперактивні діти часто забувають свої речі. Можна нагадувати дитині про це або заохочувати, щоб вона не забувала взяти свої речі. Ефективний метод «нагадувань» – маленькі записки, наклейки на пеналі, завдяки яким дитина може згадати про те, що їй необхідно щось з собою взяти, зробити або кудись сходити.

Дитина часто відволікається. Бажано посадити її ближче до вчителя, щоб було легше зосередитися. Якщо дитина відволіклася, злегка торкніться її руки, щоб вона змогла знову сконцентрувати увагу. Або обговоріть з дитиною, як допомогти їй не відволікатися на уроці.

Гіперактивні діти погано орієнтуються в часі. Це аж ніяк не пов'язано з інтелектуальним розвитком дитини. Вона просто не помічає, що пройшло більше часу, ніж вона думала. В результаті – дитина спізнюється і не встигає щось доробити. У таких випадках потрібно або постійно нагадувати їй про час, або навчити ставити таймер, або самому ставити таймер (або пісочний годинник) так, щоб вона його бачила.

Діти з СДУГ імпульсивні. Такій дитині важко втриматися і не вигукнути відповідь, якщо вона її знає. Важко не втрутитися в процес, якщо відбувається щось для неї цікаве. На уроках можна ввести спеціальні таблички, на яких діти можуть писати відповідь на запитання вчителя, щоб їм не треба було терпіти, якщо відповідає інший учень. Або ж вигадати заохочення, якщо вона стрималася і не перебила однокласника.

Діти з СДУГ емоційні. Вони можуть сильно ображатися, якщо у них щось не виходить або з ними не спілкуються однокласники (гіперактивні діти дуже товариські та люблять поговорити). У цьому випадку дитині потрібна підтримка або допомога, щоб налагодити відносини з однолітками. Наприклад, втрутитися в гру і допомогти правильно розподілити ролі.

Дитина завжди щось робить не так. Шумить, бігає і стомлює оточуючих. Спробуйте зрозуміти, яка поведінка для вас є неприпустимою і контролюйте тільки її. Інакше доведеться безперервно робити дитині зауваження. Вона почне ігнорувати все, що ви їй говорите, і у неї знизиться самооцінка. Будьте вибагливі: звертайте увагу лише на ті риси поведінки, які прагнете виправити.

Гіперактивну дитину можна навчити всьому. Навіть робити складні для неї (з фізіологічних причин) речі. Але для цього потрібно створити їй умови для зовнішньої мотивації. Цьому може сприяти система заохочень, якою вчителі та батьки можуть користуватися разом. Припустимо, вводиться кілька правил (три), які дитина повинна виконувати в школі. За їх виконання вона отримує «плюсики» від учителя у спеціальний щоденник (такий щоденник дитина робить сама і гарно оформлює).

Правила повинні бути короткими і конкретними. Наприклад: «чекати, коли тебе запитає вчитель, не викрикувати», «виконувати всі завдання в класі», «записувати всі приклади до зошита». Потім батьки нагороджують дитину за «плюсики». Для цього вдома складається аркуш винагород: кожен бонус дорівнює певній кількості плюсів. Ця система – виключно система нагород, тобто «мінуси» не ставляться і «плюсики» не згорають. Система покарань для

дітей із СДУГ зазвичай або просто не працює (плюсики дитина буде витратити швидше, ніж накопичувати), або призводить до депресії.

Також можна використовувати систему вироблення навичок бажаної поведінки, причому для всього класу. Про цю систему писав психіатр Бен Фурман у книзі «Навички дитини в дії». Згідно з його методикою, обирається одна навичка, яка формується у всього класу. Припустимо, що необхідно бути готовим до уроку вчасно. Це передбачає, що тільки-но пролунає дзвоник, діти повинні рівно стояти біля своєї парти, а на столі мають лежати речі, необхідні на уроці. Якщо всі діти змогли це зробити, учитель їх хвалить і кладе кульку до спеціальної банки. Коли банка повністю наповнена – це означає, що клас засвоїв навичку. За це діти отримують якусь винагороду: чаювання, грамоту, похід до зоопарку тощо.

Загострений темперамент. Уважність і активність – це властивості темпераменту, з огляду на які всі люди поділяються на тих, хто може довго бути зосередженим, виконувати копітку роботи, і тих, хто таку роботу терпіти не може. Діагноз СДУГ означає, що ці властивості темпераменту вкрай загострені: іноді настільки, що людина не може вписатися в нормальне життя, не спроможна виконувати ті завдання, які ставлять перед нею оточуючі та вона сама, і це дуже заважає повноцінним відносинам із батьками і друзями.

Сьогодні досить часто будь-якого імпульсивного, дуже рухливого малюка, не замислюючись, називають гіперактивним. Однак діагноз СДУГ може поставити тільки лікар. На око визначити чи є у дитини СДУГ або вона просто істерику заkochує, неможливо. Для постановки діагнозу потрібно уважно оцінити життя і розвиток дитини, простежити, як і в яких ситуаціях виявляється її проблемна уважність та активність.

Рівень активності можна визначити за спеціальними шкалами, які заповнюють батьки, а лікар порівнює наскільки показники конкретної дитини відрізняються від стандартних. Ці шкали ґрунтуються на серйозних дослідженнях, проведених у США і Європі, тобто й норми в них є американськими та європейськими. У своїй роботі ми спираємося на них, хоча

й з обережністю.

Розлад особистості. Перше, що потрібно знати батькам: СДУГ – це не психічне захворювання, а розлад розвитку. Просто у дитини спочатку порушена функція самоконтролю. Найчастіше вона не хворіє, із цим дитина народжується. Батьки теж не винні. Якби ми могли зазирнути до мозку такої дитини, то побачили б, що області, які відповідають за самоконтроль, за управління поведінкою, у неї працюють інакше, ніж у інших.

Парадокс полягає в тому, що ці діти виглядають абсолютно нормальними. Ось дитина просить вибачення і обіцяє виправитися, проте знову свої обіцянки порушує та її починають вважати зіпсованою. Батьки, які знають про це, легше мають вибачати таку дитину, не навішувати на неї всілякі ярлики і не звинувачувати себе даремно.

Як вже нами зазначалося, причин у СДУГ може бути безліч. Однією з них є спадковість. Наявні дослідження свідчать про те, що приблизно у половини дітей із цим діагнозом хоча б у одного з батьків СДУГ теж є. Також відомо, що у дітей з низькою вагою або низькими оцінками за шкалою Апгар одразу після народження частіше розвивається цей синдром.

На жаль, немає способу вилікувати СДУГ раз і назавжди. Але від поведінки батьків багато в чому залежить розвиток дитини. Розуміючи сутність проблеми, вони здатні значно полегшити їй життя. Поставивши цей діагноз, лікарі мають пояснити батькам, що відбувається з їхньою дитиною.

Найефективніше, що можна зробити для того, щоб полегшити життя дитини з СДУГ, вибудувати для неї систему зовнішнього контролю. Адже таким дітям складно утримувати в голові великий обсяг інформації. Це означає, що завдання для них слід **ділити на частини**. Зробив одне – отримай інше.

Загальновідомо, що у дітей з синдромом є значні **проблеми з відчуттям часу**. Якщо ми можемо планувати свою діяльність і приблизно уявляємо собі, до чого вона призведе, то у дітей із СДУГ вікно в часі – десять хвилин максимум. Вони живуть виключно цим моментом, не уявляючи наслідків. Тому, якщо в результаті їх дій відбувається щось не те – це не їх вибір, вони

цих наслідків не бажали.

Дитина з СДУГ потребує негайного зворотного зв'язку від батьків. І в цьому випадку наслідки їй потрібні тут і зараз. З ним не спрацює підхід: «якщо ти будеш протягом місяця стежити за порядком у своїй кімнаті, ми подаруємо тобі велосипед» або «якщо ти зараз не почнеш робити уроки, ввечері повернеться батько і тебе покарає». Вечір – це якесь туманне майбутнє. Краще говорити так: «якщо ти зараз зробиш ось це, то зможеш отримати те-то і те-то одразу ж».

Таким дітям дуже важко в школі. Вони повинні просидіти сорок хвилин не відволікаючись і виконати класну роботу, а оцінка з'явиться тільки через два дні, коли вчитель перевірить зошити. У такій ситуації складно зосередитися, бо результат і нагорода дуже далеко.

Із цими дітьми необхідно застосовувати бальну або **жетонну систему**. За виконання повсякденних справ дитина отримує нагороду у вигляді балів або жетонів, які потім обмінює на щось. Так вона постійно бачить результат своїх дій, розуміє, що її можливості щоразу і з кожною справою збільшуються.

Застосування таймерів. Вони допомагають дітям відстежувати час, якщо у них є проблеми з його відчуттям. Можна використовувати звичайний пісочний годинник, або ж годинник, на циферблаті якого зображено кольорове коло, яке зникає разом із пройденими хвилинами. За такими годинниками наживо можна побачити, як іде час. Адже сама дитина не відчуває, що він закінчується, і через це відкладає справи.

При відвідуванні громадських місць (наприклад поліклініки), потрібно заздалегідь продумати, чим протягом години або двох буде займатися дитина, особливо якщо мама буде зайнята. Запасіться папером, фломастерами та іграшками. Не зайвим буде взяти за компанію когось із родичів.

На жаль, дорослі часто реагують неправильно: долучили дитину до ситуації, у якій вона зіштовхнеться з проблемами, а потім починають її сварити.

СДУГ і оточення. Одна з проблем, з якою стикаються батьки дітей із синдромом, – недостатня інформованість щодо нього власне суспільства,

учителів і навіть деяких фахівців. Але головне, щоб самі батьки чітко розуміли з чим вони мають справу.

Просто сказати вчителю: «У моєї дитини СДУГ», це не сказати нічого. Треба описати поведінку дитини дуже конкретно, наприклад: «Моєму синові дуже складно всидіти на місці, складно себе стримувати. Це у нього давно. Ми багато чого спробували. Зараз ходимо до лікаря, займаємося, але я побоююся, що на уроках він буде крутитися і навіть розмовляти. Я дуже хочу, щоб у нього була гарна поведінка. Давайте домовимося: я буду до вас підходити щодня після уроків, а ви будете мені розповідати, що і як у нього виходило».

Потрібно зробити вчителя своїм союзником, товаришем, оскільки дуже часто обидві сторони (і вчителі, і батьки) тільки скаржаться: «ці батьки нічого не хочуть робити, усі проблеми маємо вирішувати ми», «ці вчителі нічого не розуміють про нашу дитину, тільки принижують її». Звичайно, ситуації бувають різні, але ефективніше працювати разом.

У міру дорослішання здатність до самоконтролю, зокрема до контролю поведінки, у будь-якої дитини поліпшується. Метушливість, рухливість, балакучість зменшуються зазвичай вже до закінчення початкової школи. Трохи повільніше знижується імпульсивність.

Люди привчаються стримувати себе, проте вони продовжують залишатися рухливими і запальними. Проблеми, пов'язані з браком уваги і зосередженості, зазвичай залишаються та супроводжують їх у дорослому житті. Однак тоді хоча б з'являється можливість обирати, чим займатися.

Існує чимало професій, які цілком підійдуть людині з проблемами самоконтролю. Відомо, що, наприклад в США, люди з СДУГ охоче йдуть до армії (таких там, за певними підрахунками, понад десять відсотків), бо військова служба передбачає чіткі правила і межі, зрозумілу структуру, затверджені обов'язки та рухову активність.

З одного боку, не варто звинувачувати батьків, адже опинитися в такій ситуації нікому не побажаєш. Виховувати дітей із СДУГ – це величезна праця. Проте слід не забувати: складна поведінка аж ніяк не вільний вибір дитини.

З огляду на те, що виконання домашніх завдань гіперактивними дітьми є предметом постійних суперечок, пропонуємо рекомендації щодо організації занять вдома і в школі. Успіх занять залежить від чіткого розуміння всіх аспектів діяльності таких дітей. Зовнішня організація зайнятості дитини повинна будуватися з урахуванням високої абстрагованості, нестійкої працездатності, дуже короткого періоду роботи без відволікань. За умов правильної організації діяльність дитини може бути дуже продуктивною.

Рекомендації щодо організації занять дитини з СДУГ вдома і в школі:

- Добре було б посадити дитину за першу парту, щоб вона знаходилася перед учителем і мала менше причин для відволікань.
- Необхідно навчити дитину звертатися по допомогу і заохочувати це, відгукуючись на будь-яке її прохання без роздратування і невдоволення, оскільки діти просто не знають як поводити себе і соромляться звертатися до вчителя із проханням.
- Спілкуватися з дитиною потрібно спокійно, уважно. Мова має бути чіткою, неквапливою, а інструкції (завдання) – зрозумілими й однозначними, тому що дитина не зрозуміє складних інструкцій і довгих речень. Крім того, необхідно переконатися, що в інструкції (завданні) зрозумілим для неї є кожне слово. Не варто говорити коли дитина не слухає.
- Для того, щоб привернути до себе увагу дитини і сконцентрувати її, можна використовувати систему жестів, міміку та інші способи (наприклад, покласти свою руку на руку дитини, підняти картку із знаком оклику тощо). Увагу можна привернути і словами, і постукуванням олівця. Важливо, щоб це був один і той самий знак, і щоб він був приємний маленькому учневі та не викликав у нього роздратування.
- Обов'язковою є робота «очі в очі», особливо при поясненні нового матеріалу. Зоровий контакт дозволяє дитині зосередитися, не відволікатися, особливо в той момент, коли вона отримує завдання.
- Під час роботи можна використовувати систему чітких і коротких

вказівок: «слухай», «запам'ятай», «не поспішай», «подумай». Але це не повинні бути «військові накази», «команди», тон має бути доброзичливим, спокійним, м'яким, навіть ласкавим. Необхідно уникати слів «неправильно», «не так», «не намагаєшся»; доцільніше говорити «давай уважно подивимося», «спробуємо зробити ще раз», «вже краще, я впевнена, що все вийде» тощо.

- Не слід акцентувати увагу дитини на невдачах. Вона має бути впевненою в тому, що всі труднощі та проблеми можна успішно здолати.

- Оцінюючи роботу, важливо наголосити насамперед на тому, що зроблено правильно, добре, а потім звернути увагу на помилки і пояснити, як їх потрібно виправити. За необхідності можна надати повторне завдання.

- На заняттях із письма необхідно стежити за дотриманням правил правильної постави дитини, положенням її ручки та зошита.

- Якщо завдання є великим за обсягом, варто розділити його на частини і до кожної з них надавати нову інструкцію. Починати пояснення потрібно тільки після того, як дитиною виконано попередню частину завдання.

- Підбадьорювати і підтримувати під час виконання завдань необхідно усіх дітей. Це надасть їм впевненості в собі і стимулює до продовження роботи. Тому на кожному занятті потрібно знаходити привід (навіть якщо це складно) для того, щоб похвалити дитину.

- Якщо дитина зазнала емоційного перенапруження, потрібно відвести її в спокійне місце; можна вмити холодною водою, заспокоїти. Необхідно пам'ятати: поки дитина не заспокоїться, вона не почує зауважень і фактично не зрозуміє, чого від нього хочуть. Поведінку дитини можна обговорювати тільки коли вона заспокоїться.

РОЗДІЛ 5. МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ЗІ СДУГ

Ураховуючи інтереси дитини, запити батьків і свої професійні можливості, фахівець обирає найбільш прийнятну, на його погляд, форму роботи з дитиною. У арсеналі психотерапевта мають бути наступні методи психотерапії:

- **Ігрова психотерапія**

Ігрова терапія – найбільш природна й ефективна форма роботи з дітьми та підлітками. У роботі з дітьми раннього віку (від 1 до 3 років) ігротерапія іноді стає єдиним можливим методом корекції. Діти більш спонтанні та менш здатні до рефлексії своїх почуттів і дій, ніж дорослі, оскільки їх переживання в процесі гри мають безпосередній характер, не проходячи «цензуру» свідомості. Особливо ефективною є ігротерапія при корекції соціального інфантилізму, агресивності в поведінці, труднощів у навчанні, які найчастіше і є причиною звернення батьків дитини з СДУГ до лікаря та психолога.

Ігрова терапія застосовується при роботі з гіперактивними дітьми для того, щоб допомогти їм подолати поведінкові проблеми, які найчастіше виникають унаслідок імпульсивності, складності саморегуляції. У процесі терапії дитина з синдромом починає краще розуміти свої почуття, вчиться приймати самостійні рішення, робити вибір. Крім того, підвищується її самооцінка, поліпшуються комунікативні навички. Заняття можуть проходити як індивідуально, так і в групах.

Ігрова терапія може бути як індивідуальною, так і сімейною. У першому випадку психолог (психотерапевт) працює лише з дитиною, у той час як батьки очікують її за межами ігрової кімнати. Дитина обіграє ті життєві ситуації, які хвилюють її в першу чергу. У другому випадку в терапевтичний процес залученою є вся родина. І тоді члени сім'ї навчаються ефективно взаємодіяти один із одним, знаходити прийнятні шляхи виходу з будь-яких конфліктних ситуацій.

- **Пісочна терапія**

Чимало сучасних психологів застосовують цей метод у своїй роботі. Це одна з технік аналітичного процесу, під час якого дитина (а іноді й дорослий) будує власний світ у мініатюрі з піску. На думку А. Фрейд і М. Кляйн, спонтанні ігри допомагають відкривати доступ до підсвідомого дитини. Граючи з піском, вона встановлює зв'язок зі своїми несвідомими спонуканнями, висловлює їх в образній формі, що значно знижує психічну напругу. Дитина відтворює на піску те, що спонтанно виникає протягом заняття. У процесі заняття вона виражає свої спонтанні думки та бажання, які поки ще не може (або не хоче) передавати нам вербально і прямо.

- **Арт-терапія**

Арт-терапія – один із ефективних підходів, який використовується при наданні психологічної допомоги гіперактивним дітям, оскільки: підвищує адаптаційні здатності дитини до повсякденного життя в школі; знижує втому; ліквідує негативні емоційні стани та їх прояви, пов'язані з навчанням; спирається на здоровий потенціал особистості, внутрішні механізми саморегуляції; розвиває почуття внутрішнього контролю; допомагає вибудовувати відносини з дитиною на основі любові та взаємної прихильності, компенсуючи їх можливу відсутність у батьківському домі.

Ця форма психотерапії може використовуватися при роботі з дошкільнятами (5-6 років) і є дієвою при лікуванні неврозів для зниження тривожності, усунення страхів, для підвищення самооцінки. Арт-терапія також є ефективним методом вирішення сімейних конфліктів, що виникають, як правило, у сім'ях, де є дитина (особливо підліток) із СДУГ. Цей вид терапії особливо доречний у випадках, коли дитина не може ясно та чітко висловлювати свої думки вербально. За таких умов невербальна мова спілкування дозволяє дитині відчувати себе впевненою в тому, що вона буде почута та її зрозуміють. Результатом здійснення арт-терапії є почуття задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих талантів.

- **Музикотерапія**

Прослуховування музики. Цей вид терапії використовується для корекції

емоційних станів, надмірної рухової активності, мовних розладів, страхів, які часто властиві дітям і підліткам із СДУГ. Пропонуємо застосовувати цей вид терапії як допоміжний у поєднанні з іншими методами.

Працюючи з гіперактивними дітьми, при виборі музичних творів для прослуховування, слід надавати перевагу ритмічній музиці: танцювального характеру – для дівчаток, образного характеру (марші) – для хлопчиків. Бажано, щоб музика була у живому виконанні, а не в записі. Якщо немає можливості виконувати твори під час терапії, то при підборі записів перевагу бажано надавати інструментальній або камерній музиці, особливо написаній спеціально для дітей.

Використовуючи цей метод терапії у роботі з дітьми, слід підбирати твори з яскраво вираженою мелодією. На початкових етапах терапії музика повинна відображати настрій і емоційний стан дитини. Потім музичний терапевт змінює темп, тембр, ритмічний малюнок, силу звуку, щоб знизити рівень емоційної напруги дитини. Музика, написана в швидкому темпі, сприяє пришвидшенню дихання і серцебиття, а значить, може підіймати життєвий тонус, у той час як повільна музика заспокоює.

Ю. Брюкнер, І. Медераке та К. Ульбріх у книзі «Музикотерапія для дітей», розглядаючи різні види зазначеного виду терапії (пантоміма, малювання під музику тощо), пропонують методику розпізнавання емоцій. Діти отримують картки із зображенням емоцій та на перших етапах повинні після прослуховування музичного уривка підняти картку, що відповідає їхньому настрою. Потім вони вчаться вербалізувати емоції та почуття, які у них виникають.

Гра на музичних інструментах захоплює багатьох. Створення власної музики – цікаве заняття і для більшості гіперактивних дітей, які прагнуть спробувати себе в будь-якій справі. Для музичної терапії можна використовувати українські народні інструменти, а також дитячі брязкальця різної форми, трикутники, бубни, тамбурини, барабани, дудочки, губні гармошки, кастаньети, тріскачки тощо. Музичний терапевт може грати з

дитиною удвох, а можна створити невеликий ансамбль із членів усієї родини або тільки братів і сестер. Важлива умова створення музики – повна свобода і можливість для вияву творчості, вибору інструменту або його заміни на будь-якому етапі творчості, не гра по нотах, а імпровізація. У ході спільної гри на музичних інструментах у дитини розвивається сприйняття і увага в слуховій модальності, а також почуття відповідальності.

- **Психогімнастика**

Використання цього методу психотерапії дозволяє дитині з СДУГ навчитися розуміти своє тіло, керувати ним. Психогімнастика допомагає дітям у невербальній формі відредагувати емоційні переживання, відновити нормальний стан. У роботі з дітьми в межах цього напрямку, психолог застосовує ігри, етюди, в основі яких – використання рухової експресії для здійснення спілкування в групі без допомоги мови.

- **Наративна психотерапія**

Вигадування історій. Вигадані дітьми історії допомагають психологу (психотерапевту) зрозуміти переживання дитини, її захисні механізми, внутрішній конфлікт. За допомогою методів наративної терапії дитина вчиться усвідомлювати труднощі емоційного характеру, а також шукати шляхи вирішення своїх проблем разом із психологом (психотерапевтом).

У 1983 році Р. Стіртцієр запропонував метод спільного творення історій дитиною і дорослим. Сьогодні при використанні наративної психотерапії дитині пропонується скласти історію на будь-яку тему. Фантазія дітей необмежена, вони вплітають у свої розповіді вигаданих і реальних людей, тварин, казкові персонажі та героїв із мультфільмів. Якщо дитина не вводить себе як основного персонажа в свою історію, вона може ототожнювати себе з будь-яким іншим героєм, тим самим оповідаючи про свої проблеми і труднощі, з якими стикається в житті. Дорослий складає новий сюжет на основі прямої інтерпретації використаних дитиною символів, надаючи їй альтернативні шляхи виходу з важкої для неї ситуації.

Таким чином, в основі наративної психотерапії лежить твір із

деструктивних історій, що базується на подіях із життя дитини, які потім переробляються в історії та сприяють розв'язанню реальних проблем і труднощів.

Творення історій особливо ефективно при роботі з гіперактивними дітьми та молоддю, що відрізняються, з одного боку, підвищеною вербальною активністю, креативністю, а з іншого – відсутністю навичок аналізу своїх висловлювань.

- **Бібліотерапія**

Цей вид терапії також використовується при роботі з гіперактивними дітьми й особливо підлітками, що мають проблеми особистісного та емоційного характеру.

Мета – розширення поведінкового репертуару, усвідомлення дитиною власних проблем, почуттів і думок.

Спеціально відібрані твори сприяють заспокоєнню дитини, підвищенню її впевненості в собі (герої книг часто успішно вирішують схожі проблеми). Повторення деталей при читанні, багаторазове читання твору або його уривку, аналіз окремих подій допомагають дитині усвідомити свої особистісні риси, навчитися аналізувати життєві ситуації, контролювати власну поведінку. Фіксація уваги дитини на почуттях і переживаннях героїв книг допомагає розвинути емпатію (є важливим якщо гіперактивна дитина агресивна по відношенню до оточуючих), виявити особисті емоції без побоювання викликати критику на свою адресу, навчитися керувати своїми сильними емоціями.

Слухаючи розповіді, зокрема казки, дитина часто ототожнює себе з якимись персонажами. Усвідомлення нею того, що інші люди (казкові істоти) мають схожий із нею досвід, знижують рівень тривожності дитини, допомагають подолати страхи, усунути поганий настрій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баряева Л.Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л.Б. Баряева, О.П. Гаврилушкина, А.П. Зарин, Н.Д. Соколова. – СПб.: СОЮЗ. – 2001. – С. 320.
2. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2006. – 400 с.
3. Особые дети: вариативные формы коррекционно-педагогической помощи: метод. пособие / А.В. Закрепина, С.Б. Лазуренко и др.; под ред. Е.А. Стребелевой, А.В. Закрепиной. – М.: ЛОГОМАГ, 2013. – С. 244.
4. Овчинникова Т.С. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду / Т.С. Овчинникова. – СПб.: КАРО. – 2006. – С. 64.
5. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавництво Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. – 414 с. (надано гриф Міністерства освіти і науки України, лист № 1/11-1703 від 10.02.2015 р.).
6. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, Я.В. Цехмістер, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2015. – 752 с. (надано гриф Міністерства освіти і науки України, лист № 1/11-1703 від 10.02.2015 р.).
7. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья: учебник / под ред. В.В. Ткачевой. – М.: Изд. центр «Академия». – 2014. – С. 272.
8. Родителям, воспитывающим детей с задержкой психического развития: методические рекомендации / сост. Т.А. Титеева. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2017. – 28 с.
9. Рекомендации для родителей, воспитывающих детей с задержкой психического развития [Текст]: методические рекомендации / сост. Н.А. Крушная. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 23 с.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева І.В. Гіперактивні діти: корекція поведінки / І.В. Алексеева, М. Калшикова. – К.: Шкільний світ. – 2011. – 96 с.
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Изд.-во Института психотерапии. – 2002. – С. 211.
3. Гуріна О.М. Робота з гіперактивними дітьми. Психологічна компетентність учителя / О.М. Гуріна // Психолог. – 2006. – №221. – 236 с.
4. Єрофеева А. Гіперактивна дитина / А. Єрофеева // Шкільний світ. – 2011. – №14. – С. 5-8.
5. Заваденко Н.Н. Диагноз и дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей / Н.Н. Заваденко // Школьный психолог. – № 4. – 2010. – С. 2-6.
6. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. / Н.Н. Заваденко. – М., 2001. – 156 с.
7. Заваденко Н.Н., Успенская Т.Ю. Синдромы дефицита внимания как причина школьной дезадаптации / Н.Н. Заваденко, Т.Ю. Успенская // Школа здоровья. – 1994. – №1. – С. 91-94.
8. Заика Е.В. Синдром ослабленного внимания и гиперактивности у детей и его коррекция / Е.В. Заика // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 5. – С. 41-46.
9. Ілляшенко Т. Дефіцит уваги у дітей з гіперактивністю / Т. Ілляшенко // Початкова школа. – 2006. – №11. – С. 4-7.
10. Ілляшенко Т. Діти з гіперактивними розладами та дефіцитом уваги / Т. Ілляшенко // Початкова школа. – 2009. – №6. – С. 54-56.
11. Ілляшенко Т. Як допомогти дитині з гіперактивними розладами / Т. Ілляшенко // Початкова школа. – 2013. – №2. – С. 44-46.
12. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник / С.Л. Коробко, О.І. Коробко. – К.: «Літера

ЛТД». – 2006. – 416 с.

13. Кузнецов В.Н. Синдром внимания с гиперактивностью (СДВГ) у детей и подростков. Проблемы диагностики и терапии / В.Н. Кузнецов // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №3. – С. 2-9.

14. Левченко В., Левченко О. Психолого-педагогічні засади зниження гіперактивності у дітей // В. Левченко, О. Левченко // Освіта на Луганщині. Науково-методичний журнал – № 1. – 2013. – С. 67-72.

15. Ліпартеліані Д. Особливості виховання гіперактивних дітей молодшого шкільного віку / Даріко Ліпартеліані // Початкова школа. – 2011. – №4. – С. 47-49.

16. Макаренко С. Психолого-медико-педагогическая помощь гиперактивным детям / С. Макаренко // Воспитание школьников. – 2007. – № 9. – С. 48-54.

17. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Порадник практичного психолога / О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій. – Х., 2007. – 240 с.

18. Мирончик О. Робота вчителя з гіперактивними дітьми. Початкова школа / О. Мирончик // Школа. – 2013. – №2. – С. 63-65.

19. Науменко О. Гіперактивна дитина й молодша школа: хто кого? / Олена Науменко // Початкова освіта. – 2011. – №1. – С. 4-7.

20. Непосидько Філ. Психолого-медико-педагогічна допомога гіперактивним дітям / С. Макаренко // Шкільний світ. – 2008. – № 47. – С. 5-19.

21. Осичнюк Л.М., Тищенко Н.Е., Горлов М.В., Тищенко І.П. Синдром дефіциту уваги і гіперактивності у дітей молодшого шкільного віку і його корекція / Л.М. Осичнюк, Н.Е. Тищенко, М.В. Горлов, І.П. Тищенко // Наукова бібліотека Луганського державного медичного університету. – С. 424-428.

22. Піддубна Н. Гіперактивність старших дошкільників: причини та психологічна підтримка дітей. Актуальні проблеми психолого-педагогічного та соціального супроводу дитини на ранніх етапах соціалізації / Н. Піддубна // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Спецвипуск 4. Частина І. – Слов'янськ. – 2010. – С. 223-230.

23.Реабілітаційний супровід навчання неповносправних дітей: методичний посібник / Укл.: А. Луговський, М. Сварник, О. Падалка. – Львів: Колесо. – 2008. – 144 с.

24.Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Практичне керівництво / О. Романчук. – Львів: Видання навчально-реабілітаційного центру «Джерело», 2009 – 324 с.

25.Рыбина Д. Гиперактивные дети: болезнь или дурное воспитание? / Д. Рыбина // Здоровье. – 2011. – №2. – С. 49-55.

26.Туріщева Л.В. Прийоми роботи з гіперактивними дітьми / Л.В. Туріщева // Педагогічна майстерність. – 2012. – № 2. – С. 28-30.

27.Фролова Т. Допомога гіперактивним дітям. Молодший шкільний вік / Т. Фролова // Психолог. – січень №1 (481) – 2012. – С. 8-18.