

І. В. Сухіна

ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА

м. Харків

УДК 376-056.2/3(036)

С 91

**Схвалено для використання в роботі
з дітьми з особливими освітніми потребами**
(лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
від 21.12.2017 р. № 21.1/12-Г-838)

Серія «Інклюзивне навчання»
Навчально-методичне видання

Сухіна Ірина Вячеславівна

Гіперактивна дитина

Головний редактор *Ю. Єрмоєнко*
Відповідальний редактор *А. Литовченко*
Художній редактор *О. Демченко*
Технічний редактор *В. Мельник*

КН881007У. Підписано до друку 12.04.2018. Формат 70x100/16
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 3,25. Наклад 3000 прим. Зам. № 19/05/7

ТОВ Видавництво «Ранок».
Свідоцтво ДК №5215 від 22.09. 2016
61071, м. Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135

З питань реалізації звертатися:
м. Харків, тел.: (057) 727-70-80
e-mail: commerce@ranok.com.ua

Інтернет-магазин: www.ranok.com.ua
Тел.: (057) 727-70-90, (067) 546-53-73,
e-mail: pochta@ranok.com.ua,
61051, м. Харків, вул. Котельниківська, 5

Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи
№ 602-123-20-1/27191 від 23.08.2017 р.

Надруковано ТОВ «СТЕАМ». м. Харків, вул. Гольдбергівська, 63
тел. 050-323-60-22, 095-972-38-19
e-mail: steam.printinghouse@gmail.com
<https://steam.kh.ua>

Сухіна І. В.

С 91 Гіперактивна дитина / І. В. Сухіна. — Харків: Вид-во «Ранок»,
ВГ «Кенгуру», 2018. — 40 с. — (Інклюзивне навчання).

ISBN 978-617-09-3802-2

Жива, рухлива, активна дитина — що в цьому поганого? Автор посібника розповідає про те, яких дітей можна назвати гіперактивними. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю виявляється у підвищеній руховій активності, збудливості, труднощах концентрації та утриманні уваги, імпульсивності поведінки, проблемах у взаємостосунках з однолітками. Автор розповідає про причини гіперактивності, дає корисні рекомендації щодо підготовки такої дитини до школи, навчання її у шкільному закладі і навіть вибору продуктів харчування. Вихователі і вчителі знайдуть тут також поради стосовно поведінки з гіперактивними дітьми в групі дитсадка і в класі.

УДК 376-056.2/3(036)

© Сухіна І. В., 2018
© ВГ «Кенгуру», 2018
© ТОВ Видавництво «РАНОК», 2018

ISBN 978-617-09-3802-2

ЗМІСТ

Які вони — гіперактивні діти?	4
Гіперактивний малюк	11
Гіперактивна дитина дошкільного віку.	13
Гіперактивний школяр	22
Загальні рекомендації батькам гіперактивної дитини	29
Десять кроків після встановлення діагнозу ГРДУ	35
Література	38
Корисні сайти	40

ЯКІ ВОНИ — ГІПЕРАКТИВНІ ДІТИ?

«Який же ти хороший, коли спиш!»
(думки мам)

Якщо ви приходите в гості зі своєю дитиною і вона відразу починає поводитися так само, як і вдома, то це може бути приводом вважати її незакомплексованою і товариською. Але це може бути й тривожним сигналом, оскільки відсутність природного для малюка періоду адаптації до незнайомого середовища найчастіше є першим дзвінком гіперактивності.

Жива, рухлива, активна дитина — що в цьому поганого? Більше того, вона й розумна не за роками, принаймні комп'ютер опанувала значно швидко, і краще, ніж бабуся може впоратися зі складною іграшкою, з пультом телевізора. Лікарі затримки розвитку не спостерігають. Проте вас постійно виводить із себе невгамовність дитини, її непосидючість, нетерплячість, незрозумілі відповіді.

Не треба будь-яку збуджену дитину зараховувати до категорії гіперактивних. Якщо ваша дитина сповнена енергії, якщо вона вирує, від чого часом стає впертою і неслухняною, — це ще не свідчить про те, що вона гіперактивна. Якщо ви заговорилися зі своєю подругою, а дитина починає злитися, не може встояти на місці, всидіти за столом, — це нормально. Стомлюють дітей і тривалі переїзди.

У будь-якої дитини час від часу трапляються спалахи гніву. А скільки дітей починають «розгулюватися» в ліжку, коли настає час спати, або граються в магазині! Те, що дитина стає «як заведена», даючи вихід нудьзі, зовсім не вважа-

ється ознакою гіперактивності. Це може бути тимчасовим явищем. Або ж просто так склалася ситуація.

Отут і криється головна відмінність жвавої, активної дитини від гіперактивної.

Гіперактивна дитина, незалежно від ситуації, у будь-яких умовах — вдома, у гостях, у кабінеті лікаря, на вулиці — буде поводитися однаково: бігати, безцільно рухатися, не затримуючись надовго на будь-якому, найцікавішому предметі. І на неї не подіють ані нескінченні прохання, ані погрози, ані «підкуп». Вона просто не може зупинитися. У неї не працює механізм самоконтролю, на відміну від її однолітків, навіть самих розпечених і жвавих. Звичайних дітей можна вмовити, покарати, зрештою. Гіперактивних — марно.

Корисна інформація

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю виявляється у підвищеній руховій активності, збудливості, труднощах концентрації та утриманні уваги, імпульсивності поведінки, проблемах у взаємостосунках з оточенням.

Гіперактивність — це яскраво виражена перевага збудження над гальмуванням.

Чому проявляється гіперактивність?

У малят, особливо на першому році життя, процеси збудження у нервовій системі переважають над процесами гальмування. Це природне явище. Адаптація до життя у нервовій системі формується фізіологічна рівновага цих процесів і поведінка дитини, таким чином, набуває позитивних соціальних властивостей.

Але іноді цього не відбувається. І тоді в дитини розвивається **гіперактивний розлад з дефіцитом уваги (ГРДУ)**. Такі діти за своєю природою вже з раннього віку **гіперактивні** — вони не просто багато рухаються, а надто багато рухаються, **імпульсивні** — діють під натиском своїх бажань та почуттів, не встигаючи подумати про наслідки та правила, а також

мають труднощі з тривалим зосередженням уваги на чомусь, що є для них малоцікавим — як-от на уроці, виконуючи домашні завдання тощо.

Протягом останніх десятиліть світові досягнення у вивченні питань ГРДУ стають дедалі доступнішими для використання у нашій країні. У цьому зв'язку в уявленні про гіперактивний розлад були внесені суттєві корективи. Так, виявлено, що ГРДУ зумовлено запізнілим дозріванням лобних ділянок кори головного мозку, які відповідають за функцію контролю над поведінкою. А саме за здатність тимчасово «пригальмовувати» свої «імпульси» — тобто бажання, почуття — щоб зупинитися і подумати про можливі наслідки своїх дій, узгодити їх із соціально прийнятими правилами, бажаннями та почуттями інших людей, — і тільки тоді діяти у найбільш адекватний до ситуації спосіб. У дітей із ГРДУ ця гальмівна, контролююча та організуюча функція кори головного мозку не розвинена відповідно до віку. Внаслідок цього їхня поведінка часто є проблемною, що позначається на стосунках із батьками, здатності успішно вчитися в школі, бути в колективі ровесників, зрештою, потерпає їхня власна самооцінка.

Також однією з причин є спадковість. Результати досліджень свідчать про те, що у родичів дітей із ГРДУ це захворювання виявляється у 5-7 разів частіше, ніж у інших людей.

Рухова й емоційна нестримність і нестійкість уваги є похідними від базового порушення — розладу самоконтролю.

Відомі факти про ГРДУ:

1. Це найпоширеніший розлад дитинства: 3% дітей шкільного віку мають ГРДУ.
2. ГРДУ проявляється надмірною активністю, порушенням уваги імпульсивністю, що виражені невідповідно до віку і до порушень функціонування дитини в основних сферах.
3. Більшість поведінкових реакцій гіперактивних дітей обумовлені не їхньою злою волею чи поганим вихованням

з боку батьків, а біологічно обумовленими особливостями функціонування центральної нервової системи.

4. За умов невчасної та неадекватної допомоги цей розлад може призводити до вторинних ускладнень: шкільної дезадаптації, порушень психологічного розвитку дитини, значних поведінкових та соціальних проблем — як у дитинстві, так і в дорослому віці.

5. ГРДУ є одним із найбільш досліджених поведінкових розладів, щодо якого розроблено ефективні стратегії та методи допомоги. За належної допомоги та підтримки діти з ГРДУ можуть мати щасливе, повноцінне майбутнє.

Слід виокремити одну характерну рису гіперактивних дітей. Досить часто в них на першому році життя інтенсивно відбувається фізичний і розумовий розвиток. Такі діти раніше своїх однолітків починають ходити, говорити. Часом складається враження, що це дуже здібна, навіть обдарована дитина, від якої можна багато очікувати в майбутньому. Однак уже в дошкільному віці, й особливо в перші роки навчання у школі, батьки виявляють, що за розумовим розвитком їхня дитина не виділяється із середовища однолітків і навіть може відставати.

Нерідко ці діти зазнають труднощів у навчанні, а з деяких предметів (у молодших школярів найчастіше з письма й читання) успішність буває досить посередньою або навіть незадовільною. Водночас у таких дітей може бути виражена здатність до певного виду діяльності — музики, математики, техніки, гри в шахи. Це варто використовувати, надавши дитині можливість займатися улюбленою справою.

Не треба намагатися придушувати підвищену рухову активність. Тактика має бути іншою — дати їй доцільний вихід, спрямувати в потрібне русло. У режимі дня варто передбачити ранкову зарядку, рухливі ігри на повітрі, тривалі (до невеликої втоми) прогулянки. Тим, хто погано спить, бажано прогулятися перед сном. Якщо дитина шкільного віку хоче відвідувати спортивну секцію, не треба їй цього забороняти.

няти. Тим більше немає ніяких підстав звільняти її від уроків фізкультури.

Що робити з гіперактивною дитиною?

Оскільки розпізнавання гіперактивної поведінки не викликає труднощів, першими діагностами порушення мають стати батьки дитини.

Тест на гіперактивність, що його можуть провести батьки. Схоже на дитячу гру «Знайди п'ять відмінностей».

Активна дитина:

- ✓ Більшу частину дня не сидить на місці, віддає перевагу рухливим іграм над пасивними (пазлами, конструкторами), якщо зацікавити, може й книжку з мамою почитати, і пазл зібрати.
- ✓ Швидко й багато говорить, ставить безліч запитань.
- ✓ Для неї порушення сну й травлення (кишкові розлади) — скоріше винятки.
- ✓ Активна не всюди. Наприклад, неспокійна й непосидюча вдома, але спокійна у дитсадку, в гостях, у малознайомих людей.
- ✓ Неагресивна. Тобто випадково або в запалі конфлікту може й дати здачі, але сама рідко провокує скандал.

Гіперактивна дитина:

- ✓ Перебуває в постійному русі й просто не може себе контролювати, тобто, навіть стомившись, продовжує рухатися, а знесилившись остаточно, плаче і кричить.
- ✓ Швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує. Ставить мільйон запитань, але рідко вислуховує відповіді на них.
- ✓ Її неможливо вкласти спати, а якщо вона спить, то неспокійно. У неї часто бувають кишкові розлади, не рідкість усілякі алергії.

- ✓ Дитина некерована, абсолютно не реагує на заборони й обмеження. І в будь-яких умовах (дім, магазин, дитсадок, дитячий майданчик) поводить себе однаково активно.
- ✓ Часто провокує конфлікти. Не контролює свою агресію — б'ється, кусається, штовхається, причому пускає в хід підручні засоби: палиці, каміння.

До яких фахівців слід звертатися?

По-перше, слід виключити соматичні (не пов'язані з нервовою системою) захворювання. Ваш помічник у цьому — дільничний педіатр або сімейний лікар.

По-друге, на першому році життя, навіть якщо у вас немає скарг на поведінку дитини, її сон та безпідставну дратівливість, обов'язковим є огляд невропатолога у так звані критичні періоди розвитку — 1, 3, 6, 9 місяців життя й 1 рік.

Чому ці моменти в житті дитини є критичними? Саме в цей час набуваються нові навички в психоемоційній і руховій сферах. Затримка в набутті тих або інших корисних навичок може надалі стати основою або бути симптомом недостатності пізнавальних функцій, труднощів у навчанні, соціальної непристосованості.

Якщо є тривожні симптоми, то невропатолог уточнить, з якими фахівцями варто проконсультуватися. Це можуть бути психотерапевт, психолог і логопед, які дадуть рекомендації з навчання та раціональної поведінки з дитиною. У таких дітей також може знадобитися перевірка слуху.

Для вас надзвичайно важливим є звернення до компетентних фахівців для точного встановлення діагнозу.

Пам'ятайте, що діагноз **ГРДУ** встановлюється виключно на основі опитування батьків та інших осіб, що близько знають дитину, про симптоми цього розладу та на основі спостереження за поведінкою дитини. Вам можуть бути запропоновані спеціальні опитувальники, щоб встановити наявність та ступінь вираженості симптомів розладу. Втім якихось специфічних лабораторних чи інструментальних методів діагностики немає — отож, дуже багато залежить

від вашої уважності, детального опису вами особливостей поведінки вашої дитини.

Згідно з сучасними міжнародними протоколами та протоколами Міністерства охорони здоров'я України, рекомендовано два основних методи допомоги дітям із ГРДУ:

1. **Поведінкова терапія**, яку застосовують батьки вдома, а також вихователі чи вчителі.

2. **Медикаментозна терапія** психостимулянтами.

Ці два методи мають доказову ефективність і рекомендовані як основні форми допомоги дітям з ГРДУ.

Медикаментозна терапія рекомендована не усім дітям із ГРДУ, лише при важких формах, та при формах помірної важкості, коли недостатній ефект від ефективності поведінкової терапії. При легких формах, зазвичай, вистачає поведінкових втручань.

Важливо!

Якщо ви помітили у своїй дитини ознаки гіперактивної поведінки, підвищену збудливість, не слід самостійно займатися медикаментозним лікуванням!

Для кожного класу препаратів існують свої показання й схеми призначення. Зорієнтуватися в цьому може тільки лікар.

Своєю поведінкою гіперактивні діти схожі, але, як ви зрозуміли, причини цього стану різні. А відтак, і єдиних ліків від гіперактивності не існує. Гіперактивна поведінка може бути супутньою ознакою якихось захворювань, а може бути основним проявом патології нервової системи.

Найчастіше для таких дітей принципова не лікарська терапія, а зміна мікроклімату в сім'ї (у плані виховних заходів і відносин). Крім того, таким дітям дуже корисні водні процедури (зранку — душ, увечері — прохолодні ванни для ніг), прогулянка перед сном, зведений до мінімуму час перегляду телепрограм, регламентований режим дня, тісний контакт з батьками.

ГІПЕРАКТИВНИЙ МАЛЮК

Ознаки синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю можна виявити в дітей самого раннього віку.

Буквально з перших днів життя в дитини може бути підвищений м'язовий тонус. Такі малята щосили намагаються звільнитися від пелюшок і важко вгамовуються, якщо їм туго сповити або надягти тісний одяг. Вони можуть з раннього дитинства страждати на часту немотивовану блювоту.

Гіперактивні діти протягом усього першого року життя погано й мало сплять, особливо вночі. Важко засинають, легко збуджуються, голосно плачуть. Вони надзвичайно чутливі до всіх зовнішніх подразників: світла, шуму, холоду та ін.

Дослідження предметів у гіперактивного малюка має інтенсивний, але зовсім неспрямований характер. Тобто малюк відкидає іграшку ще до того, як дізнається про її властивості, одразу ж хапає іншу тільки для того, щоб за кілька секунд відкинути і її. Увагу такого малюка дуже легко повернути, але втримати зовсім неможливо.

Зазвичай моторні навички у гіперактивних дітей розвиваються відповідно до вікових показників, часто навіть з випередженням. Діти починають рано тримати голову, перевертатися на живіт, сидіти, вставати на ноги, ходити та ін. У манежі таку дитину не втримати. Саме ці діти просовують голову між прутами загорожі ліжка, застрягають у манежній сітці, заплутуються у простирадлах, швидко і вправно навчаються знімати все, що на них надягли дбайливі батьки.

Приклад гіперактивної поведінки малюка.

Симпатичний білявий хлопчик Федір до 2,5 років мав вагомий перелік «пригод»:

- у 6 місяців його залишили в колясці під вікнами будинку. Малюк прокинувся і випав через бильце коляски на

тротуар. Поки до нього добігла мати, він встиг перевернутися і заповзти у найближчу калюжу;

- у 9 місяців він якимось чином виламав прут з ліжечка і травмував себе;
- у 1 рік перевернув на себе каструлю з гарячою стравою, що стояла на плиті;
- у 1,8 років грався з дверцятами тумби, на якій стояв телевізор. Величезний телевізор впав і розбився.

Загальні рекомендації фахівців (окрім медикаментозного лікування, якщо воно необхідне) спрямовуються на:

- 1) установлення тісного емоційного зв'язку мами з дитиною;
- 2) годування дитини на її вимогу та ін.;
- 3) покращення мікроклімату в сім'ї;
- 4) налагодження режимних моментів;
- 5) обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі та ін.

ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гіперактивність і проблеми з увагою стають найбільш помітними, коли дитина приходить в дитячий садок. Чому? Бо саме там маля вперше стикається з реальним життям і потрапляє в організовану ситуацію, у колектив, що живе за правилами, розпорядком, і від кожного члена такого колективу вже очікується достатня міра самоконтролю. Там треба вміти займатися однією справою, сидіти тихо, слухати вихователя, відповідати йому та багато чого іншого, чого наша дитина не просто не вміє, вона не може цього вміти. Вона не винна в цьому.

Проблеми починаються і з кожним роком стають дедалі гострішими. Вихователі скаржаться на збудливість дитини, що не припиняється. Утомлені батьки зауважують, що вона дуже швидко зношує одяг і взуття («на ній усе горить»), втручається в усі справи, свистить, говорить без угаву, зачіпає братів і друзів, імпульсивно торкається рукою кожного, хто проходить поруч. Проте навіть лікарі не завжди можуть одразу відповісти, чи дійсно рухова активність цієї непосидючої дитини вища, ніж у звичайних дітей, чи вона просто має інший характер.

Однак помічено, що три чверті таких дітей відрізняються незграбністю (диспраксією). Вони постійно щось перевертають або перекидають і дуже повільно виконують роботу, що потребує спритності й працездатності. Багато хто з труднощами навчається їздити на велосипеді й зовсім погано грає у рухливі ігри з м'ячем. Тіло дитини ніби не «вписується» у простір, зачіпаючи предмети, натикаючись на простінки,

дверні косяки. Незважаючи на те, що у таких дітей спостерігається надмірна міміка, швидке мовлення, рухливі очі, вони часто виявляються наче поза ситуацією: застигають, «вимикаються», «випадають» з діяльності та з усієї ситуації, тобто «ідуть» з неї, а потім, через деякий час, знову в неї «повертаються».

Прояв синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю визначається трьома основними критеріями (симптомокомплексами).

Це неуважність, гіперактивність та імпульсивність.

Поняття «неуважність» у цьому випадку складається з таких ознак:

- ✓ Звичайно дитина не здатна утримувати (зосереджувати) увагу на деталях, через що припускається помилка під час виконання будь-яких завдань (у дитячому садку, школі).
- ✓ Дитина не в змозі вслуховуватися у звернення до неї, тому складається враження, що вона взагалі ігнорує слова й зауваження оточуючих.
- ✓ Дитина не вміє доводити розпочату роботу до кінця. Часто здається, що вона у такий спосіб висловлює свій протест, бо їй не подобається ця робота. Але справа в тому, що дитина просто не в змозі опанувати правила роботи, запропоновані їй інструкцією, і дотримуватися їх.
- ✓ Дитина зазнає величезних труднощів у процесі організації власної діяльності (не важливо, треба побудувати будинок з кубиків чи написати шкільний твір).
- ✓ Дитина уникає завдань, що передбачають тривалу розумову напругу.
- ✓ Дитина часто губить свої речі, предмети, необхідні для занять; у дитячому садку ніколи не може знайти свою шапку, у класі — ручку або щоденник, хоча перед цим мама все збрала й склала в одному місці.
- ✓ Дитина легко відволікається на сторонні стимули.
- ✓ Дитина постійно все забуває.

Для того щоб поставити дитині діагноз «неуважність», слід виявити в неї як мінімум 6 із перелічених ознак, що зберігаються щонайменше 6 місяців і виражені постійно, що не дає змогу дитині адаптуватись у нормальному віковому середовищі.

Поняття «гіперактивність» охоплює такі ознаки:

- ✓ Дитина метушлива, ніколи не сидить спокійно. Часто можна бачити, як вона безпідставно рухає руками, ногами, постійно обертається.
- ✓ Дитина не в змозі довго всидіти на місці, підхоплюється без дозволу, ходить по класній кімнаті та ін.
- ✓ Рухова активність дитини зазвичай не має певної мети. Вона просто так бігає, намагається кудись залізти, хоча часом це буває небезпечно.
- ✓ Дитина не може грати в тихі ігри, відпочивати, сидіти спокійно, займатися чимось конкретним.
- ✓ Дитина завжди націлена на рух.
- ✓ Часто буває балакучою.

Поняття «імпульсивність» охоплює такі ознаки:

- ✓ Дитина часто відповідає на запитання, не замислюючись, не дослухавши їх до кінця, часом просто вигукує відповіді.
- ✓ Дитина з нетерпінням чекає своєї черги, незалежно від ситуації і середовища.
- ✓ Дитина часто заважає іншим, утручається в розмови, ігри, чіпляється до оточуючих.

Говорити про гіперактивність та імпульсивність можна тільки в тому випадку, якщо з перелічених вище ознак налічують як мінімум 6 і тривають вони не менше 6 місяців.

Серед однолітків неспокійні діти є джерелом постійних конфліктів і швидко опиняються поза колективом, бо не вміють поступатися, ладити з іншими дітьми, встановлювати й підтримувати дружні стосунки, а в стані збудження можуть зламати предмет, що потрапить під руки, або кинути його. Їм хочеться все роздивитися, всього торкнутися, навіть зламати, щоб зазирнути всередину.

Випадок з лікарської практики.

«...Наш маленький пацієнт — трирічний Сашко. Хлопчик неспокійний з перших днів життя. До року він настільки погано спав, що мама, тато й бабуся по черзі гоїдали, заспокоювали його, давали іграшки, носили на руках. Потім сон поступово налагодився, але з'явилися нові прикросці. Хлопчик став надзвичайно рухливий. Гуляти з ним — морока. Він не може, як його однолітки, хоч трішки спокійно погратися в пісочниці або зі своєю машинкою: через хвилину кидає розпочату справу й кудись біжить. Кликати його можна скільки завгодно, він не слухається. Кмітливий, начебто не злий, але впертий...»

Ось до такого чоловічка я пішов з візитом. До приходу стороннього він поставився з острахом, усе відходив подальше й напружено дивився. Лише переконавшись, що на нього не звертають уваги, став поводитися вільніше. Поступово вдалося вступити з ним у розмову. Виявилось, що хлопчик читає по складах, букви знає з двох років, хоча батьки намагаються, щоб книги менше потрапляли в його поле зору. Робить прості арифметичні дії в межах п'яти. Незважаючи на неприборканість, чітко знає, чого робити не можна. Однак іграшки розкидані повсюди.

За допомогою різних дій, що відвертали увагу, вдалося оглянути дитину. Чітких ознак органічного ураження нервової системи я не виявив, але підвищена збудливість — безсумнівна. Я порадив, насамперед, застатися терпінням, у спілкуванні із Сашком завжди зберігати спокійний тон і стежити за дотриманням режиму дня.

Побоюватися раннього розвитку здібностей дитини не потрібно: можна давати йому дитячі книжки, що за змістом відповідають його віку, і, якщо йому цього хочеться, іноді читати з ним. Треба вигадувати для нього й деякі інші спокійні заняття — з фарбами, пластиліном, найпростішими конструкторами, урізноманітнюючи ці заняття і чергуючи з рухливими іграми. Важливо бувати з ним на свіжому повітрі, влаштовуючи тривалі прогулянки, щоб Сашко навіть стомлювався.

Коли я випишував рецепти, у сусідній кімнаті зазвучала музика. Хлопчик раптово застиг на місці, прислухаючись,

потім побіг туди. Батьки згадали ще одну особливість дитини — вона буквально заслуховується спокійною, мелодійною музикою, довго стоїть біля приймача й засмучується, коли його вимикають. Сашко часто просить поставити свої улюблені диски, котрі запам'ятовує за зовнішнім виглядом. Він готовий їх слухати постійно, але батьки відмовляють йому в цьому — така пристрасть до музики лякає їх.

Я зазирнув до Сашка, він стояв біля радіоприймача, злегка змахуючи руками, немов дирижуючи, і треба було бачити, з якою зосередженістю він це робив!

Реакція Сашка на музику змусила мене трохи змінити свої рекомендації. Від медикаментозного лікування я вирішив відмовитися. Порадив 2—3 рази на день давати Сашкові можливість хвилин по 15—20 слухати його улюблені диски. І навіть повести до знайомих, у яких є фортепіано, щоб дати можливість хлопчику самому торкнутися клавіш.

Повторний огляд виявив, що я не помилився: хоча Сашко не став ідеальною дитиною, але його поведінка помітно покращилася...»

Описано досить типовий випадок ранньої гіперактивності. Для неї характерна надмірна рухливість, що поєднується з непосидючістю, відволіканням, порушеннями концентрації уваги. Такі діти іноді бувають негативістами, часом агресивними.

Що потрібно робити, аби малюк позбувся «надлишків» активності?

Створити йому певні умови життя. Це спокійний психологічний мікроклімат у родині, чіткий режим дня (з обов'язковими прогулянками на свіжому повітрі). Потрібно і батькам налаштуватися на особистісні зміни. Якщо ви самі дуже емоційні та неврівноважені, постійно скрізь запізнюєтеся, квапитеся, зараз саме час починати працювати над собою. Ми більше не мчимо щодуху в садок, постійно кваплячи дитину, намагаємося якнайменше нервувати й рідше змінювати плани. Скажіть собі: «У нас має бути чіткий розпорядок дня» і намагайтеся самі стати більш організованими.

А також скористайтеся такими порадами:

- ✓ Дитина не винна, що вона така жвава, тому немає потреби її лаяти, карати, влаштовувати принизливі мовчазні бойкоти. Цим ви доможетеся тільки одного — зниження самооцінки в неї, виникнення почуття провини, немовби вона «неправильна» і не може догодити мамі з татом.
- ✓ Навчити дитину керувати собою — ваше першочергове завдання. Контролювати емоції їй допоможуть «агресивні» ігри. Негативні емоції є в кожного, у тому числі й у вашої дитини, тільки скажіть їй про табу: «Хочеш бити — бий, але не живих істот (людей, тварин)». Можна бити палицею по землі, кидатися камінням там, де немає людей, копирсати щось ногами. Дитині просто необхідно вихлюпувати енергію назовні, навчіть її це робити.
- ✓ У вихованні необхідно уникати крайнощів: прояву надмірної м'якості й висунення завищених вимог до дитини. Не можна припускатися вседозволеності: дітям мають бути чітко роз'яснені правила поведінки в різних ситуаціях. Проте кількість заборон і обмежень варто звести до розумного мінімуму.
- ✓ Дитину потрібно хвалити в кожному випадку, коли їй вдалося довести розпочату справу до кінця. На прикладі простих справ потрібно навчити правильно розподіляти власні сили.
- ✓ Необхідно оберігати дітей від перевтоми, пов'язаної з надлишком вражень (телевізор, комп'ютер), уникати місць із підвищеним скупченням людей (великих магазинів, ринків та ін).
- ✓ У деяких випадках зайва активність і збудливість можуть бути результатом занадто завищених вимог до дитини, що ним вона за своїми природними можливостями не може відповідати, а також надмірного стомлення. У цьому випадку батькам варто бути менш вимогливими, намагатися знизити навантаження.
- ✓ «Рух — це життя». Брак фізичної активності може стати причиною підвищеної збудливості. Не можна стриму-

- вати природну потребу дитини пограти в галасливі ігри, побігати, пострибати.
- ✓ Іноді порушення поведінки можуть виявитися як реакція дитини на психічну травму, наприклад, на кризову ситуацію в сім'ї, розлучення батьків, погане ставлення до неї, призначення її в невідповідний клас школи, конфлікт із учителем або батьками.
 - ✓ Обмірковуючи раціон дитини, віддавайте перевагу правильному харчуванню, у якому буде достатньо вітамінів і мікроелементів. Гіперактивній дитині більше, ніж іншим дітям, необхідно дотримуватися золоті середини в харчуванні: якнайменше смаженого, гострого, солоного, копченого, побільше вареного, тушкованого, свіжих овочів і фруктів. Ще одне правило: якщо дитина не хоче їсти — не примушуйте її!
 - ✓ Підготуйте своєму непосиді «поле для маневрів»: активні види спорту для нього — просто панацея.
 - ✓ Привчайте дитину до пасивних ігор: читання, малювання, ліплення. Навіть якщо вашій дитині важко всидіти на місці, вона часто відволікається, спонукайте її («Тобі це цікаво, нумо подивимося...»), але після задоволення інтересу намагайтеся повернутися з нею до попереднього заняття й довести його до кінця.
 - ✓ Навчіть дитину розслаблятися. Можливо, ваш із ним «рецепт» для знайдення внутрішньої гармонії — це йога. Для когось більше підійдуть інші методи релаксації. Психолог підкаже вам, що це може бути: арт-терапія, казкотерапія або, може, медитація.
 - ✓ І не забувайте говорити дитині, як сильно ви її любите.
- Під час спілкування з гіперактивними дітьми треба враховувати, що всі їхні почуття досить поверхневі, позбавлені глибини. Якщо гіперактивна дитина не корегує своєї поведінки за нездужання матері, втоми батька або неприємностей товариша, то вона — зовсім не байдужий егоїст, як може здатися. Ймовірніше, вона просто не помітила всього переліченого вище. Пізнання, оцінка почуттів і стану інших людей — складна аналітична робота, що потребує великої

напруги й концентрації уваги на об'єкті (іншій людині). А от з концентрацією в гіперактивної дитини великі проблеми! Тому не варто чекати від неї чудес порозуміння — краще просто сказати їй про те, що саме ви (або хтось із оточення) зараз відчуваєте. Гіперактивна дитина легко прийме це як факт і, можливо, постарается врахувати.

Стосунки з однолітками у гіперактивних дітей можуть складатися по-різному, залежно від ступеня прояву синдрому. Майже завжди такі діти дуже товариські, легко знайомляться як з дітьми, так і з дорослими. У гіперактивної дитини дошкільного віку часто безліч приятелів (сама вона часто називає їх друзями).

Однак, незважаючи на товариськість, гіперактивній дитині рідко вдається побудувати тривалі й міцні дружні стосунки. Дружба потребує постійного «обліку» почуттів, думок і настроїв іншої людини. А от це нашій дитині дається із труднощами. І коли дитина підрастає, іноді починаються скарги: «А чому вони зі мною не грають?!»

Гіперактивна дитина любить галасливі, рухливі ігри. Побігати й погаласувати люблять усі здорові маленькі діти. Але, підрастаючи, вони дедалі більше часу приділяють тихим, складним, рольовим іграм або іграм «із правилами». Гіперактивна дитина не любить (а іноді, у важких випадках, просто не може) грати в такі ігри. І знову залишається одна або знаходить собі компанію таких самих непосид.

Для батьків, інших родичів і нянь, які доглядають за гіперактивною дитиною, буде корисним дотримуватися таких порад:

1. Не потурайте злості, плачу, капризам, спробуйте відвернути увагу дитини, виявляючи при цьому теплоту й добро.

2. Привчайте дитину з першого ж разу слухатися сказаного слова у спокійній інтонації; з раннього дитинства це виховується спільною з нею участю у прибиранні іграшок, у засвоєнні нових пізнавальних, конструктивних ігор та ін.

3. Обов'язково виконуйте свої обіцянки (приємні й неприємні), щоб ваші слова були пов'язані з аналогічними відчуттями. Цим ви закріпите місце слова, тобто будете розви-

вати у дитини другу сигнальну систему, на якій будується весь подальший процес навчання.

4. Не сваріться при дитині з приводу її вчинків, робіть це в її відсутності. У розмові з малюком правильно вимовляйте слова, не «сюсюкаючи» і не перекручуючи їх. Не повторюйте за ним неправильно вимовлених слів, бо це призводить до неправильного розвитку мовлення.

5. Неорганізована й нерегулярна надмірна активність, дефіцит концентрації уваги й зосередженості на якійсь справі знижує комунікабельність таких дітей (уміння спілкуватися з однолітками), через що вони часто виявляються в ізоляції. Допоможіть їм в організації спілкування з іншими дітьми (в себе вдома, у дворі), привчайте їх до ігор та самі беріть в них участь.

6. Сварити й карати порушника порядку марно: він би й радий поводитися по-іншому, але його руки, ноги, все тіло рухаються немовби самі по собі, не залишаючи хазяїнові часу подумати про наслідки. Незважаючи на безперервний рух, він не дуже спритний, особливо там, де потрібні дрібні точні дії: зашнурувати черевики, помити чашку або застебнути ґудзика. Це для нього серйозне випробування, а написати рядок рівних «паличок» або однакових «гачків» — взагалі надскладне завдання.

ГІПЕРАКТИВНИЙ ШКОЛЯР

Гіперактивні діти зазвичай погано пристосовуються до нової обстановки, нового колективу. Невротичні реакції можуть розвинутиися й при вступі до школи, особливо в тих випадках, коли одразу немає контакту з педагогом. Недостатня концентрація уваги, непосидючість, часто створюють таким дітям репутацію порушників дисципліни. Постійні докори й зауваження педагога не досягають мети, викликаючи своєрідну захисну реакцію: дитина ніби вживається в амплу «негативного персонажа». Це виражається в навмисній пустотливості, брутальності, агресивності.

Надмірно рухливого учня радимо посадити на одну з перших парт, частіше викликати для відповіді й взагалі давати йому можливість «розрядитися». Наприклад, можна попросити його щось принести або подати вчителю, допомогти зібрати щоденники, зошити, витерти дошку тощо. Це буде непомітно для однокласників і допоможе школяреві висидіти урок, не порушуючи дисципліни. Уважний педагог знайде безліч таких прийомів.

Оскільки найбільших труднощів гіперактивні діти зазнають у школі, то слід використовувати крім домашньої шкільні програми психологічної корекції. Вони допомагають дитині влитися в колектив, більш успішно вчитися, а також дають можливість учителям нормалізувати стосунки з «важким» учнем.

Насамперед, учитель повинен мати всю інформацію про природу й причини гіперактивності у дитини, розуміти, як поведуться діти при такому порушенні, знати, що вони ча-

сто відволікаються, погано піддаються загальній організації тощо, а відтак — потребують особливого, індивідуального підходу. Така дитина має постійно перебувати під контролем учителя, тобто сидіти в центрі класу, напроти дошки. І у випадках будь-яких труднощів мати змогу одразу звернутися по допомогу до вчителя.

Заняття для неї мають будуватися за чітко спланованим розпорядком. При цьому гіперактивному учневі рекомендується користуватися щоденником або календарем. Завдання, запропоновані на уроках, учителю варто писати на дошці. На певний відрізок часу дається лише одне завдання, а якщо має бути виконане велике завдання, то воно розбивається на частини, і вчитель періодично контролює хід роботи над кожною із частин, вносить корективи.

Гіперактивна дитина фізично не може тривалий час уважно слухати вчителя, спокійно сидіти й стримувати свої імпульси. Спочатку бажано забезпечити тренування тільки однієї функції. Наприклад, якщо ви хочете, щоб дитина була уважною, виконуючи завдання, спробуйте не робити зауважень через те, що вона крутиться і підхоплюється з місця. Отримавши дорікання, дитина якийсь час буде поводитися «добре», але вже не зможе зосередитися на завданні. Іншим разом у такій ситуації можна тренувати навичку посидючості й заохочувати школяра тільки за спокійну поведінку, не вимагаючи від нього на той момент особливої уважності.

Якщо у дитини висока потреба в руховій активності, немає сенсу пригнічувати її. Краще дати можливість вихлюпнути енергію, дозволити побігати, погратися у дворі чи спортивному залі. Або інше: у процесі навчання, особливо спочатку, гіперактивній дитині дуже важко одночасно виконувати завдання й стежити за акуратністю. Тому на початку роботи педагог може знизити вимогливість до акуратності. Це дасть змогу сформувати у дитини відчуття успіху (а як наслідок — підвищити навчальну мотивацію). Дітям необхідно отримувати задоволення від виконання завдання, у них має підвищуватися самооцінка.

Шкільні програми, за якими навчаються наші діти, ускладнюються з кожним роком. Зростає навантаження на дітей, збільшується інтенсивність занять. Іноді за 45 хвилин

уроку учням доводиться змінити вид діяльності 8—10 разів. Для дітей без відхилень це має позитивний вплив, оскільки монотонна, одноманітна робота набридає. Але гіперактивним дітям складніше переключатися з одного виду діяльності на інший, навіть якщо цього вимагає вчитель. Тому дорослому необхідно домовлятися з дитиною заздалегідь, підготовляючи її до зміни видів занять. Учитель у школі за кілька хвилин до закінчення часу на виконання завдання може попередити: «Залишилося три хвилини».

Взагалі індивідуальний підхід, так необхідний цим дітям, — справа складна й вимагає від педагогів значних зусиль, гнучкості, терпіння. Трапляється, що вчителі перепробують сто варіантів, а дитина, як і раніше, залишається «важкою». Виходить, треба шукати сто перший.

Один із прикладів.

Гіперактивний хлопчик замучив учителів. Зібралися вони на педраді й стали думати, що робити. І тут на допомогу прийшла вчителька музики. Вона відзначила, що в хлопчика абсолютний слух і дуже рідкісний для такого віку голос. Вона запросила його в шкільний хор, а батькам порадила віддати його до музичної школи. Дитина із задоволенням стала займатися музикою й нарешті відчула, що в неї щось виходить добре. Батьки, які звикли, що сина, де б він не з'явився, тільки лають, теж підбадьорилися. Виявляється, є чим пишатися і є за що хвалити сина. Гіперактивні діти набагато чутливіші до похвали, ніж інші. Хлопчик «розкрився», знайшов своє «я», і нехай не одразу, але й дорослі, й однолітки стали помічати зміни, що відбувалися з ним. А педагоги разом із психологом продовжували спостерігати за дитиною й розробляли нову стратегію взаємодії з нею. Кількість зауважень знизилася, відповідно покращилася й поведінка.

Цікаво знати.

Гіперактивні таланти.

Гіперактивні діти бувають дуже талановитими, часто в них спостерігаються високі розумові здібності. Вони неординарні в усьому. Якщо їм вдається зосере-

дитися на чомусь, то вони досягають значних успіхів. Білл Гейтс, Альберт Ейнштейн — найяскравіші приклади гіперактивних особистостей.

Дедалі більше гіперактивних дітей навчається в школах і гімназіях. Звичайно, непросто підібрати до них «ключик», зробити навчання приємним і захопливим. Набагато легше причепити клеймо «некерований» і по можливості перевести на індивідуальне навчання, в інший клас або в іншу школу. Досить часто такі діти, незважаючи на здібності й винахідливість, уже до кінця 1 класу опиняються в числі невстигаючих. Багато вчителів намагаються допомогти їм, використовуючи нетрадиційні способи подачі матеріалу, проведення перевірок робіт тощо. Як свідчить практика, допомога гіперактивним дітям може виявитися ефективною, і деякі з них згодом стають «гордістю» школи. А сприяти цьому може систематична організація взаємодії з ними відповідно до виділених напрямів:

1. Підвищення навчальної мотивації.

2. **Застосування системи заохочень:** використання нетрадиційних форм роботи (наприклад, можливість вибору домашнього завдання), навчання учнями молодших школярів, підвищення самооцінки учнів (завдання «Я — зірка»).

3. Організація навчального процесу з урахуванням психофізіологічних особливостей учнів:

- ✓ зміна видів діяльності залежно від ступеня стомлюваності дитини;
- ✓ реалізація рухової потреби дитини (виконання доручень учителя, що передбачають рухову активність: роздати зошити, витерти дошку);
- ✓ зниження вимог до акуратності на перших етапах навчання;
- ✓ виконання вправ на релаксацію й зняття м'язового напруження («Бійка», «Черепашка», масаж рук, пальчикові ігри);
- ✓ чіткість та небагатослівність інструкцій учителя;
- ✓ застосування мультисенсорних технік навчання;
- ✓ перевірка знань — на початку уроку;
- ✓ уникнення категоричних заборон.

4. Розвиток дефіцитарних функцій:

- ✓ підвищення рівня уваги (використання вправ «Знайди помилку», «Перевір себе й сусіда»);
- ✓ зниження імпульсивності (наприклад, виклик до дошки того, хто підняв руку останнім, завдання «Тиха відповідь»);
- ✓ зниження деструктивної рухової активності (навчання навичок самоконтролю: вправа «Завми», «Хвилі» та ін.).

5. Навчання конструктивних форм взаємодії з педагогом і однолітками на уроці:

- ✓ відпрацювання навичок вираження гніву у прийнятній формі;
- ✓ навчання конструктивним способам вирішення конфліктів на уроці;
- ✓ навчання прийомів структурування навчального часу;
- ✓ відпрацювання навичок самоконтролю;
- ✓ навчання технік самовдосконалення.

Як поводитися в класі з дітьми, які страждають на гіперактивність?

Рекомендації вчителям і батькам:

Одна з основних проблем, з якою стикаються вчителі у класах, де є діти із синдромом гіперактивності і труднощами навчання, полягає в тому, що такі учні звичайно створюють центр перешкод. Вони бувають неуважні, відволікаються й відволікають інших дітей.

У цьому списку ви знайдете кілька рекомендацій учителям, як впоратися з гіперактивними дітьми, щоб створити сприятливу атмосферу в класі.

1. Посадіть дитину на першу парту в центрі класу. Таким чином увагу учня буде більше спрямовано на вчителя, дитина зможе краще бачити й чути його.

2. Використовуйте якнайбільше наочних засобів навчання. Візуальний метод корисний для всіх учнів, він допомагає краще сконцентрувати увагу дітей і з труднощами, і без них. Наочні засоби цікавіше лекції, а вчителю буде легше викладати матеріал учням, які можуть краще зосередитись.

3. Завжди закривайте двері класу. Чим менше стороннього шуму чують гіперактивні діти, тим легше їм зосередити свою увагу на вчителі.

4. Батькам слід запропонувати вчителю письмову інформацію про синдром гіперактивності або про труднощі навчання, які має дитина. Потрібно зауважити на тому, що цю інформацію необхідно уважно прочитати, а не просто переглянути. Такі відомості допоможуть вчителю краще впоратися з дитиною і запобігти «пожежам», які щодня доведеться гасити в класі.

5. Не ставтеся до дитини як до іншої й незвичайної. Варто давати їй ті самі завдання, що й іншим учням: навчальні, практичні та громадські. Створіть атмосферу «рівного серед рівних». Поясніть батькам, що треба звернути особливу увагу на виконання домашніх завдань.

6. Робота віч-на-віч із дитиною, наскільки це можливо, звісно, допоможе обом сторонам: вчителю — зрозуміти проблеми дитини, учневі — відчувати, що вчителю важливо, аби він все встиг. Це буде нелегко для обох сторін, але варто спробувати.

7. Діти мають право на шанобливе та ввічливе звертання. Вони не самі захотіли жити із синдромом гіперактивності або труднощами навчання — так само, як і діти, які носять окуляри.

8. Якщо дитина втрачає увагу й починає заважати — час доручити їй читати вголос частину навчального параграфу або завдання.

9. Допомагайте дітям знаходити в навчальному матеріалі ключові слова й виділяти їх яскравими маркерами.

10. Більше заохочуйте школяра. Негативні оцінки створюють атмосферу невдач і тільки підсилюють проблемну поведінку.

11. Створіть список правил, що їх учні повинні виконувати. Сформулюйте список у позитивній формі: що треба робити, а не те, чого робити не слід. Переконайтеся, що діти знають, якої поведінки від них очікують.

12. Заохочуйте роботу у групах, що змінюють учасників виконання завдання і взаємодію між учнями. Взаємодопо-

мога й відчуття спільності в класі створить більш спокійну та сприятливу атмосферу серед дітей.

13. Завжди записуйте на дошці вказівки з виконання завдань. Залишайте вказівки на дошці до закінчення виконання завдань. Є учні, які не можуть самостійно записати або запам'ятати усні вказівки.

14. Повісьте у класі календар і відзначайте в ньому важливі дати, терміни й цілі. Спонукайте учнів вести свій календар і позначати в ньому те саме, що й у класному календарі.

15. Зв'яжіться з батьками для передачі позитивних оцінок. Створіть разом з батьками систему, що підтримає учня й послужить просуванню до загальних цілей.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ГІПЕРАКТИВНОЇ ДИТИНИ

Варто ще раз нагадати, що *до категорії гіперактивних можна віднести таких дітей, у яких після трьох років протягом не менше ніж півроку стійко зберігаються такі симптоми:*

- ✓ дитина неспритна, буває часто травмована;
- ✓ дитина непосидюча, не може навіть короткий період усидіти або встояти на одному місці;
- ✓ часто агресивна;
- ✓ «перескакує» з одного заняття на інше, неуважна й жодну справу не доводить до кінця;
- ✓ їй важко заспокоїти;
- ✓ завжди погано спить;
- ✓ має низьку самооцінку;
- ✓ все чіпає руками, плутається під ногами;
- ✓ страждає на затримку мовлення або, навпаки, дуже балакуча;
- ✓ має поганий апетит і відчуває постійну спрагу;
- ✓ робить небезпечні вчинки, не усвідомлюючи наслідків;
- ✓ не любить змін;
- ✓ має проблеми зі здоров'ям, найчастіше це запалення вуха або постійні респіраторні захворювання, екзема, гастрит;

- ✓ не може спокійно чекати своєї черги під час ігор і в різних ситуаціях, що вимагають дисципліни (заняття в школі, відвідування поліклініки, екскурсії тощо);
- ✓ запитання не дослухує, часто відповідає, не замислюючись, перебиває;
- ✓ не може стежити за своїми речами, часто їх губить (іграшки, олівці, книги тощо).

Насамперед, необхідно приділити увагу тій обстановці, що оточує дитину вдома, в дитячому садку, у школі. Батькам варто замислитися про зміну власної поведінки й характеру. Потрібно глибоко, душею зрозуміти проблему, що пригнічує маленьку людину. І тільки тоді реально підібрати правильний тон, не зірвавшись на крик або не впавши в повсякчасне сюсюкання. Правила поведінки з дитиною ми, звичайно, тут назвемо, але виконувати їх формально, без внутрішнього переконання й настрою — марна справа. А тому, шановні мами, тати, бабусі, дідусі, педагоги, почніть із себе. Виробляйте в собі мудрість, доброту, терпіння, розумну вимогливість.

Що ж слід робити?

Насамперед, запам'ятайте, що в гіперактивних дітей дуже високий поріг чутливості до негативних стимулів, а тому слова «ні», «не можна», «не чіпай», «забороняю» для них — порожній звук. Вони не сприйнятливі до доган і покарання, але дуже добре реагують на схвалення. Від фізичних покарань взагалі треба відмовитися.

Рекомендуємо із самого початку будувати стосунки з дитиною на фундаменті злагоди та взаєморозуміння. Безумовно, не слід дозволяти дітям робити все, що їм заманеться. Спробуйте пояснити, чому це шкідливо або небезпечно. Не виходить — спробуйте відволікти, переключити увагу на інший об'єкт. Говорити потрібно спокійно, без зайвих емоцій, використовуючи жарт, гумор, кумедні порівняння. Взагалі намагайтеся стежити за своїм мовленням. Окрики, гнів, обу-

рення погано піддаються контролю. Навіть виражаючи невдоволення, не маніпулюйте почуттями дитини і не принижуйте її. Намагайтеся по можливості стримувати бурхливі прояви, особливо якщо ви засмучені або незадоволені поведінкою дитини. Емоційно підтримуйте дітей у всіх спробах конструктивної, позитивної поведінки, якими б незначними вони не були.

Дуже важливий і фізичний контакт з дитиною. Обійняти її у важкій ситуації, пригорнути до себе, заспокоїти — у динаміці це дає виражений позитивний ефект, а от постійні окрики та обмеження, навпаки, віддаляють дітей від батьків.

Необхідно стежити й за загальним психологічним мікрокліматом у сім'ї. Намагайтеся вберегти дитину від можливих конфліктів між дорослими: навіть якщо назріває якась сварка, дитина не повинна бачити її, а тим більше бути учасником. Батькам треба якнайбільше часу проводити з дитиною, грати з нею, їздити разом за місто, придумувати загальні розваги. Звичайно, фантазії і терпіння потрібно багато, але користь буде велика, і не тільки для дитини, а й для вас, тому що непростий світ маленької людини, її інтереси стануть ближчими й зрозумілішими.

Якщо є можливість, намагайтеся виділити для дитини кімнату або її частину для занять, ігор, самоти, тобто її власну «територію». В оформленні бажано уникати яскравих кольорів, складних композицій. На столі й у найближчому оточенні дитини не має бути відволікаючих предметів. Гіперактивна дитина сама не в змозі зробити так, щоб ніщо стороннє її не відволікало.

Організація всього життя повинна діяти на дитину заспокійливо. Для цього разом з нею складіть розпорядок дня, виявивши одночасно гнучкість і завзятість. День у день час прийому їжі, сну, виконання домашніх завдань, ігор має відповідати цьому розпорядку. Визначте для дитини коло обов'язків, а їх виконання тримайте під постійним контролем, але не занадто жорстко. Частіше відзначаєте й хваліть

зусилля дитини, навіть якщо результати далекі від досконалості.

Якщо даєте дитині якесь нове завдання, то добре показати, як його виконувати, або підкріпити оповідання малюнком. Зорові стимули дуже важливі. Не слід також перевантажувати увагу дитини, тобто на певний відрізок часу доручайте тільки одну справу, щоб вона могла її завершити. Наприклад: «Ігорю! З 8.30 до 9.00 ти маєш прибирати своє ліжко». Деякі психологи радять використовувати будильник або кухонний таймер. Спочатку обговоріть завдання, а вже далі підключайте техніку. Це, як вважають фахівці, сприятиме зниженню агресії.

За будь-яким видом діяльності, що вимагає від дитини концентрації уваги (читанням, грою з кубиками, розфарбовуванням, збиранням будинку тощо), має обов'язково слідувати заохочення: маленький подарунок, добре слово... Взагалі, на похвалу скупитися не слід. Це стосується, між іншим, будь-якої дитини. Чекайте тільки хорошого від своїх дітей, радійте їхнім успіхам. Прикладом заохочення може слугувати таке: дозвольте дитині подивитися телевизор на півгодини довше відведеного часу (тільки не захоплюйтеся, це може бути лише разове потурання), почастийте улюбленим десертом, дайте можливість взяти участь в іграх разом з дорослими (лото, шахи), дозвольте зайвий раз сходити на прогулянку або купити ту річ, про яку малюк давно мріє.

Якщо дитина протягом тижня поводить себе добре, наприкінці тижня вона має одержати додаткову винагороду. Це може бути якась поїздка разом з вами за місто, екскурсія в зоопарк, похід у театр та ін.

За зовсім незадовільною поведінкою, звичайно, слідує покарання — помірно, але таке, що запам'ятається надовго, а головне — покарання має бути саме в той момент. Це може бути просто словесне несхвалення, тимчасова ізоляція від інших дітей, позбавлення якихось привілеїв.

Гіперактивна дитина не переносить великого скупчення людей. Тому їй рекомендовано грати частіше з одним парт-

нером, у гості ходити зрідка, уникати походів у великі магазини, на ринки, до кав'ярні та ін. Усе це надзвичайно збуджує незміцнілу нервову систему.

А от тривалі прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи, біг — дуже корисні. Вони допомагають «скинути» надлишок енергії. Але знов-таки в міру, щоб дитина не втопилася. Взагалі треба обережати дітей з гіперактивним синдромом від перевтоми, оскільки вона призводить до зниження самоконтролю й наростання гіперактивності. Досить нелегко, але теж дуже важливо навчити дитину вміти вчасно «охолоннути» й спокійно подивитися на те, що відбувається довкола. Для цього можна скористатися певними прийомами. Коли в черговий раз поруч буде пробігати ваш квапливий малюк, спробуйте зупинити його. М'яко, не підвищуючи голосу, запропонуйте йому відпочити. Обійміть за плечі, ласкаво погладьте по голові, зверніть увагу на дітей та іграшки, попросіть розповісти, що робить тато, бабуся, де лежить його улюблений ведмедик або що стоїть на столі. Потім можете сховати яку-небудь іграшку й через якийсь час запитати, що зникло, а що залишилося.

Чимало проблем виникає в педагогів з появою гіперактивної дитини в дитячому садку. Тут, як і в школі, багато залежить від поведінки дорослих, стратегії й тактики, виробленої вихователями.

Система заборон має обов'язково супроводжуватися альтернативними видами діяльності. Наприклад, дитина починає рвати шпалери (досить поширена поведінка). Безумовно, варто зупинити її й дати замість цього якийсь непотрібний папірець: «Спробуй порвати ось це, а коли закінчиш, збери всі клаптики в пакетик...». Дитина починає кидатися іграшками. Виховательці слід сказати: «У нас у групі кидатися іграшками не можна. Якщо ти хочеш кинути щось, я дам тобі поролоновий м'ячик».

Багато гіперактивних дітей ледь витримують «тиху годину» в дитячому садку. Але якщо спробувати побути із ними не просто поруч: «Ти спи, а я проконтролюю», а сісти, погладити, говорячи ласкаві, добрі слова, то м'язова напру-

женість й емоційне збудження дитини знижуватимуться. Поступово вона звикне відпочивати о цій порі дня. І потім буде вставати бадьорою, не такою імпульсивною, а часом і спокійнішою. Емоційний і тактильний контакт зроблять гарну справу.

Фахівцями розроблена *система своєрідної «швидкої допомоги» при роботі з гіперактивною дитиною*. Ось головні її постулати.

- ✓ Відволікти дитину від вередування.
- ✓ Запропонувати альтернативу (іншу можливу на цей момент діяльність).
- ✓ Поставити несподіване запитання.
- ✓ Відреагувати несподіваним для дитини чином (пожартувати, повторити її дії).
- ✓ Уникнути категоричної форми заборони.
- ✓ Не покарати, а попросити (але не підлещуватися!).
- ✓ Спочатку вислухати дитину (в іншому випадку вона не почує вас).
- ✓ Автоматично, тими самими словами повторити багаторазово своє прохання (нейтральним тоном).
- ✓ Сфотографувати дитину або підвести її до дзеркала в той момент, коли вона вередує.
- ✓ Залишити в кімнаті одну (якщо це безпечно для її здоров'я).
- ✓ Не наполягати на тому, щоб дитина будь-що вибачилась.
- ✓ Не читати нотацій (дитина все одно їх не чує).

Добре, якщо батьки будуть фіксувати в спеціальному щоденнику всі зміни в поведінці дитини: як вона справляється із завданнями, як реагує на заохочення й покарання, що їй більше подобається робити, як навчається та ін.

ДЕСЯТЬ КРОКІВ ПІСЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ДІАГНОЗУ ГРДУ

Крок 1 — обстеження дитини та встановлення діагнозу. Радимо звернутися до компетентних фахівців.

Крок 2 — потрібен план допомоги дитині та команда фахівців.

Вам потрібна команда фахівців, яка зможе підтримати вас і вашу дитину на усіх сходинках терапевтичних втручань, зможе забезпечити кваліфікований медичний та соціально-психологічний супровід. Для цього також потрібен індивідуальний план, за яким буде надаватись допомога.

Крок 3 — пошук сучасної достовірної інформації.

Вам потрібно стати компетентними, освіченими батьками, які володіють сучасною інформацією про ГРДУ. Сучасна інформація допоможе вам також краще розуміти свою дитину, особливості її поведінки, а значить свідомо виробляти позитивні підходи щодо її виховання.

Крок 4 — застосування принципів позитивного поведінкового керівництва вдома.

Вам важливо усвідомлювати, що ваша дитина має розлад розвитку самоконтролю, тому дуже важливо, щоб ви забезпечили їй ззовні додаткову систему керівництва її поведінкою, оскільки сама вона не достатньою мірою може керувати собою. У цьому вам знадобиться допомога психолога. Він скерує вас у розвитку ефективних важелів керівництва поведінкою дитини та створення цілої системи ефективних правил, вказівок, додаткових заохочень щодо бажаної поведінки та негативних наслідків щодо проблемної. Втім важливо пам'ятати, що виховання дитини з ГРДУ не обмежується лише керуванням поведінкою — важливо усе те, що й для всіх дітей: любов, розуміння, спілкування, розвиток талантів дитини і т.д. І власне від вас, від вашого виховання, найбільшою мірою залежить майбутнє дитини — пам'ятайте, жодні ліки і жодні фахівці не можуть замість вас виховати вашу дитину...

Крок 5 — співпраця з педагогами щодо освіти дитини.

Так само важливо, щоб педагоги, які працюють з вашою дитиною, були поінформовані про її особливості та освічені щодо сучасних методів допомоги дітям з ГРДУ в дошкільній установі чи школі. Від конструктивності співпраці батьків і педагогів значною мірою залежить навчальний успіх дитини та її соціальний розвиток. Окремим дітям із ГРДУ з огляду на наявність супутніх розладів розвитку шкільних навичок, порушення інтелектуального розвитку може бути показано навчання за спеціальною програмою в межах загальної чи спеціальної школи, інклюзивне навчання, додаткові педагогічні заняття та ін.

Крок 6 — медикаментозне лікування.

Медикаментозна терапія не є необхідною усім дітям із ГРДУ, але у багатьох випадках без її застосування не буде можливо досягти вирішення поведінкових та інших проблем дитини. Основними препаратами для допомоги дітям із ГРДУ, затверджені протоколом МОЗ, є психостимулянти. На жаль, в Україні поширеною є практика застосування медикаментів, які не є ефективні і відповідно непоказані при терапії ГРДУ — як от ноотропні та нейрометаболічні ліки. Батькам важливо орієнтуватися на дані наукових досліджень щодо ефективного вибору препаратів. Важливо також усвідомлювати, що сучасна медикаментозна терапія невиліковує ГРДУ, але суттєво зменшує вираженість симптомів у часі її застосування — тому у багатьох випадках вона може бути показаною на довгий час протягом кількох років.

Крок 7 — застосування інших, додаткових втручань в процесі вікового розвитку дитини.

Багатьом дітям із ГРДУ та їх сім'ям з огляду на наявність додаткових проблем, супутніх розладів можуть бути показані інші додаткові втручання: індивідуальна та сімейна психотерапія, тренінг соціальних навичок, педагогічні втручання та ін. Важливо розуміти, що програма допомоги у кожному випадку має бути індивідуальною, часто вона потребує змін/перегляду в процесі вікового розвитку дитини. Вам важливо налаштуватися на довгий шлях. Попри те, що з віковим дозріванням дитини симптоми ГРДУ зменшуються, у більшості випадків вони повністю не минають. Цей розлад є наслідком особливостей будови та біохімічного функціонування нер-

вової системи дитини і повністювилікувати його неможливо — та спільними зусиллями можна навчитися з ним жити, значно пом'якшити його симптоми та запобігти можливому негативному впливові на психологічний, соціальний та інтелектуальний розвиток дитини. Тому важливо, щоб на усіх етапах життя — включаючи підлітковий та дорослий вік — ваша дитина мала належну соціальну підтримку у разі потреби фахової допомоги.

Крок 8 — розвивайте таланти та позитивні сторони вашої дитини.

Варто пам'ятати, що ГРДУ дає дитині і певні позитивні риси — такі діти часто є більш безпосередні, творчі, артистичні, вони мають великий запас енергії і часто невичерпну снагу до життя, лідерські здібності. Важливо розкрити та розвинути ці та інші позитивні якості дітей — адже саме від них, від віри в себе вашої дитини залежить можливість її майбутньої повноцінної самореалізації. Так само важливо розвивати таланти дитини, її зацікавлення — пам'ятайте, вони можуть стати основою майбутньої професії вашої дитини, її реалізації у дорослому віці.

Крок 9 — спілкування з іншими батьками дітей з ГРДУ.

Вам часто може здаватися, що ви єдині, хто має таку особливу дитину. Проте це не так. Контакти з іншими батьками можуть стати дуже цінним ресурсом для вашої сім'ї.

Крок 10 — турбота про себе та всю сім'ю.

Цей крок дуже важливий. Не забудьте про себе! Пам'ятайте, вам знадобиться час на відпочинок і відновлення енергії, на те, щоби зачерпнути натхнення та мудрості. А вони вам так потрібні на цьому шляху — адже допомога дитині з ГРДУ досить тривала у часі. Тому віднайдіть час на те, щоб поповнювати свої ресурси — духовні, міжособисті, внутрішні...

Також важлива самореалізація, адже, коли ви щасливі — з вами щаслива і ваша дитина, і ваша сім'я! Пам'ятайте про всю сім'ю, про кожного її члена, про важливість стосунків... Ми усвідомлюємо, що досягти усього цього дуже непросто. Ми розуміємо, як багато ще стресів та випробувань може випасти на ваше життя. Але ми віримо у силу людського духу, у здатність людини мудрістю та любов'ю переживати будь-які труднощі і йти уперед дорогою надії...

ЛІТЕРАТУРА

1. Брызгунов И. П. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях / И. П. Брызгунов, Е. В. Касатикова. — М.: Издательство института Психотерапии, 2002.
2. Брызгунов И. П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И. П. Брызгунов, Е. В. Касатикова. — М.: Мед-практика-М, 2002.
3. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития / П. Альтхерр, Л. Берг, А. Вельфль, М. Пассольт. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Заваденко Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте / Н. Н. Заваденко. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Заваденко Н. Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания / Н. Н. Заваденко. — М.: Школа-Пресс, 2001.
6. Заваденко Н. Н. Гиперактивность с дефицитом внимания: факторы риска, возрастная динамика, особенности диагностики / Н. Н. Заваденко, Н. Ю. Суворинова, М. В. Румянцева. — Дефектология, 2003.
7. Ілляшенко Т. Гіперактивна дитина. Психологічний супровід у навчальному закладі / Т. Ілляшенко; упоряд. Т. Червонна. — Київ: «Вид. Група «Шкільний світ», 2017. — 88 с.
8. Мони́на Г. Б. Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая коррекция / Г. Б. Мони́на, Е. К. Лютова-Робертс, Л. С. Чутко. — СПб.: Речь, 2007.
9. Мурашова Е. В. Дети-«тюфяки» и дети-«катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром / Е. В. Мурашова. — Екатеринбург: У-Фактория, 2004.
10. Рассел А. Баркли. Ваш непослушный ребенок / Баркли А. Рассел, Кристина М. Бентон. — СПб.: Питер, 2004.
11. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги. Практичне керівництво / О. Романчук. — Л. : Крео, 2008. — 323 с.
12. Суковський Є. Г. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей: порадник для батьків / Є. Суковський. — Львів : Колесо, 2008. — 144 с.
13. Чутко Л. С. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью у детей и подростков / Л. С. Чутко, А. Б. Пальчик, Ю. Д. Кропотов. — СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004.

КОРИСНІ САЙТИ

- ✓ www.adhd.org.ua
- ✓ <http://adalin.mospsy.ru>
- ✓ <http://bibliotekar.ru>
- ✓ <http://adhd-kids.narod.ru>
- ✓ www.kodges.ru/46838-giperaktivnye-deti
- ✓ www.abc-your-health.com
- ✓ www.rebyonok.ru
- ✓ www.semeistvo.com