

Що ж це за діти з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності?



Здебільшого до цієї категорії відносять гіперактивних дітей, які є дуже рухливими, непосидючими, неуважними, вони можуть перебивати інших, губити власні речі, поспішати відповісти на питання, навіть не дослухавши його, іноді такі діти бувають навіть дуже агресивними. Щороку ця проблема стає все більш актуальною, оскільки процент гіперактивних дітей зростає постійно, а спеціалістів, які знають і якісно втілюють методики для боротьби з гіперактивністю, дуже мало.

Зазвичай на цю проблему звертають увагу в школі, бо дитина, що є дуже розгальмованою, не може сконцентруватись на виконанні завдань, є гіперрухливою, майже завжди має низьку успішність та схильна до провокування конфліктів з вчителями та іншими учнями. Як наслідок, у дитини з'являються вторинні емоційні розлади, страждає самооцінка, поведінка стає деструктивною. Ці складнощі людина несе і в доросле життя, адже мало кому вдається позбавитись від цього розладу самостійно. Вкрай важливою є своєчасна діагностика ранніх проявів, а також причин гіперактивності у дітей, оскільки, як вважають дитячі психологи та практикуючі психотерапевти, корекція гіперактивності в дитячому віці є значно дієвішою.

До причин виникнення СДУГ відносять:

- Спадкова схильність
- Складнощі з вагітністю та під час пологів у матері (небезпека викидню, пологи раніше терміну, травми під час пологів та інше).

Є думка, що першочергова причина криється у дисбалансі хімічних передавачів (нейромедіаторів) в мозку дитини, що і відповідає за неможливість контролю над поведінкою дитини.

Слід чітко розуміти, що СДУГ не залежить від виховання, занедбаності або вседозволеності, це наслідок особливої роботи мозку.

Ознаки синдрому дефіциту уваги та гіперактивності

Діагноз СДУГ ставлять дітям, що мають як дефіцит уваги, так і є гіперактивними. Що буде переважати – це дуже індивідуально. Проте є вікові критерії: у малюків до 6-7 років переважає гіперактивність та імпульсивність, у дітей шкільного віку – дефіцит уваги. Якщо казати про статеву градацію, то серед хлопців СДУГ поширена втричі більше, ніж серед дівчат. Найперші ознаки батьки відмічають у своїх дітей уже в ранньому дитинстві.

Діти, які мають схильність до розвитку СДУГ:

- Рано починають тримати голову, сидіти, повзати, ходити.
- Важко засинають, сплять значно менше норми.
- Коли стомлюються – не намагаються зайнятись чимось більш спокійним, не можуть

заснути самостійно, а починають істерити.

• Важко сприймають голосні звуки, яскраве світло, незнайомих. Це все провокує в них сильний плач.

- Втрачають інтерес до іграшок швидше, ніж встигли їх добре розглянути.

Основними проявами СДУГ є гіперактивність, імпульсивність та дефіцит уваги.

Ознаки гіперактивності й імпульсивності:

- Дитина постійно рухається, сидіти спокійно не може;
- Коли потрібно спокійно сидіти деякий час, вона встає, ходить (в транспорті, під час занять, уроків);

- Ігнорує спокійні ігри;
- Весь час рухається, ніби й не втомлюючись;
- Надзвичайно балакуча;
- Може заважати іншим, втручається в чужі розмови.

Ознаки, що вказують на дефіцит уваги:



• Дитина не може тривалий час бути уважною, помиляється під час виконання завдань;

• Надзвичайно легко відволікається, увага постійно переключається з одного предмета на інший;

- Не дотримується завданих інструкцій;
- Може вести себе так, ніби не чує, що до неї звертаються;
- При навчанні або грі має складнощі із самоорганізацією;
- Не хоче виконувати завдання, які вимагають довгої концентрації уваги;
- Часто губить власні речі (одяг, іграшки, шкільне приладдя);
- Забудькувата у побуті.

Батькам потрібно звернути увагу на поведінку своєї дитини, особливо якщо у їхньої дитини було помічено принаймні половину вищевказаних ознак протягом півроку в двох та більше ситуаціях (вдома, в школі, на дитячому майданчику) та звернутися до спеціаліста, оскільки це шкодить соціалізації дитини.

Окрім того, існують ще ряд симптомів, на які також варто звернути увагу:

1. Складнощі в опануванні шкільними науками, хоча інтелект цілком нормальний. Може мати складнощі з читанням: частково або повністю не може оволодіти цією навичкою.

2. Відставання в емоційному розвитку. Дитина може вередувати і реагувати вкрай емоційно на будь-які прояви критики, невдачі, її поведінка виглядає “дитячою”, хоча інтелектуальний розвиток відповідає розвитку однолітків.

3. Негативна самооцінка. Дитина постійно чує в свою адресу зауваження. Якщо в цей час лунає ще й порівняння з однокласниками, то це провокує в неї негатив до оточуючих, агресію, вона намагається відсторонитись від колективу, весь час відчуває себе нещасною.

4. Постійні зміни настрою майже щомиті. Різкі переходи від плачу до сміху. Дитина має дуже запальний характер. В момент, коли вона сердиться, може провокувати бійку, кидатися предметами та псувати речі кривдника. Всі її дії спонтанні, без попереднього обдумування.

5. Дитина не має відчуття небезпеки. Її вчинки бувають вкрай небезпечні для життя та здоров'я: може залізти на дах, піти до покинутого будинку, пройтись тонким льодом лише тому, що їй в цей момент захотілося так зробити. В цьому криється причина значної кількості травм у дітей із СДУГ.

Прояви синдрому дефіциту уваги виникають тому, що нервова система дитини є нестабільною. Їй складно сприйняти значну кількість нової інформації. Надмірна активність і складнощі з концентрацією уваги – намагання захиститися від величезного тиску на нервову систему.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

дітей з гіперактивністю та дефіцитом уваги

Тактика поведінки батьків.

1. Почніть із себе

Тільки внутрішньо прийнявши для себе ці знання, батьки зможуть правильно поводитися з дитиною: НЕ підвищувати голос і НЕ сварити дитину, НЕ сюсюкати і НЕ потурати, НЕ поспішати самим і НЕ квапити дитину, НЕ нервувати і НЕ дратуватися, НЕ міняти домовленостей і планів тощо. При цьому, в жодному разі дитина не повинна відчувати, що ви її жалієте!

2. «Ні» слову «ні»

Треба уникати крайнощів - надмірної суворості і надмірного потурання. Діти мають дотримуватися безпечних для себе і навколишніх правил поведінки, але кількість заборон треба звести до мінімуму. Монотонно, однаковими словами, спокійно повторюйте своє прохання.

Не читайте нотацій, адже дитина все одно їх не чує і не сприймає. Якщо треба покарати - робіть це одразу, а не погрожуйте покаранням. Фізичні покарання - суворо заборонені! Ви можете дати поведінці (а не дитині!) негативну оцінку, тимчасово ізолювати її (якщо це безпечно!), відмовити їй у звичних розвагах тощо.

3. Хваліть, заохочуйте, радійте успіхам!

Гіперактивні діти не сприймають заборон і покарань, зате чудово реагують на похвалу. Тому треба частіше хвалити за успіхи, навіть незначні. Але нещира, незаслужена похвала - НЕДОПУСТИМА!

4. Емоційний і фізичний контакт - обіймати, голубити, це зніме нервову напругу.

5. Розпорядок дня.

Для гіперактивних дітей дуже важливим є дотримання розпорядку дня, який треба скласти разом з нею. Розпорядок дня (час для їжі, ігор, прогулянок, занять, сну), за умови

його дотримання, діє на суперактивну дитину заспокійливо. Оскільки їй через свою імпульсивність важко миттю переключитися з одної справи на іншу, бажано попередити її заздалегідь, а ще краще - виставити будильник чи таймер.

6. Доручення і обов'язки

Давайте дитині доручення, визначте щоденні обов'язки і контролюйте їх виконання (цьому знову ж таки допоможе розпорядок дня). Навіть якщо результати не такі гарні, як ви би хотіли, заохочуйте зусилля малюка. Доручайте нараз лише одну справу. Якщо завдання нове - поясніть і покажіть, як його виконувати. Пояснення (інструкція) має бути не довшим від 10 слів (довше гіперактивна дитина не дослухає - „відключиться”).

7. Контроль над собою

Навчіть дитину керувати своїми емоціями - цьому допоможуть «агресивні ігри» («Хочеш битися - бий, але не по людях чи тваринах. Ось тобі палиця - бий по землі, по каменю. Ось тобі камінь - спробуй влучити у ту мішень»). Залучайте і заохочуйте дитину до пасивних ігор, що вимагають концентрації уваги (лото, доміно, розмальовування, ліплення, читання тощо). Ці заняття дають змогу розслабитися, що надзвичайно важливо для гіперактивної дитини.

8. Уникайте емоційної перевтоми

Стежте, щоб дитина не засиджувалася перед телевізором чи комп'ютером - надмірна кількість вражень призводить до надмірного збудження, втраті самоконтролю. На неї шкідливо діють місця з натовпами людей (магазини, базари). Не ходіть з нею часто в гості. Бажано, щоб вона бавилася з однією дитиною, причому спокійною, флегматичною (чим більше дітей у грі - тим вище перезбудження). Не кваптесь віддавати дитину в дитячий садок.

9. Фізична активність

Прогулянки, фізичні вправи, біг - дуже корисні, вони допомагають скинути надлишок енергії. Але й тут запобігайте перевтомі, яка переростає у гіперактивність. М'яко зупиніть забігану дитину, обніміть за плечі, поставте якесь запитання, запропонуйте якусь справу - нехай трохи перепочине, але в жодному разі не наказуйте зупинитися і перепочити. Крім того, гіперактивним дітям не слід брати участь у командних, іграх, де задіяні сильні емоції (футбол, баскетбол, естафети тощо).

10. Харчування

Гіперактивна дитина має отримувати достатньо вітамінів, мікроелементів, якомога менше смаженого, гострого, соленого, копченого, побільше - вареного, тушкованого, свіжих овочів і фруктів. Обов'язкове правило - якщо дитина не хоче їсти - не примушуйте її!

11. Власний куточок.

Дитина повинна мати свою кімнату або свій куточок для ігор, навчання, де вона може усамітнитись. Оформлюючи дитячу кімнату чи куточок, уникайте яскравих кольорів, ламаних ліній. На робочому столику не має бути предметів, що відволікають увагу, адже малюк самотужки не може досягти того, щоб його нічого не відволікало. Столик має міститися якомога далі від телевізора, дверей, різного роду шуму. Його непосидючість є реакцією на зовнішні подразники, отже їх треба мінімізувати.

Як допомогти дитині СДУГ адаптуватися до навчання в школі?

Шкільні заняття для дітей починаються з періоду звикання. Він проходить у всіх по-різному, але гірше адаптуються школярі з гіперактивністю і дефіцитом уваги – таких приблизно 10% від загальної кількості. Діагностують СДУГ у дітей частіше з шести-семи

років, іноді раніше: якщо проблеми з поведінкою, навчанням і комунікацією проявилися вже в дитячому садку. Щодня допомагати дитині зі СДУГ повинні батьки та педагоги.

Всі основні проблеми дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності викликані незрілістю лобових структур, які відповідають за самоконтроль і планування. Таким дітям складно концентруватися на завданнях, вони часто відволікаються, забувають зошити або втрачають речі. Вони не можуть самостійно робити уроки, не вміють дотримуватися розкладу і дуже рідко записують домашні завдання.

Учителі часто скаржаться на таких учнів: заважають педагогам, однокласникам, базикають на уроках. Дитина зі СДУГ засвоює набагато менше інформації на уроках тому, що лобові частки її мозку, які відповідають за довільну увагу, недостатньо розвинені. Вона не може організувати себе і протистояти першим бажанням відволіктися, їй складно знову ввімкнутися у діяльність.

Через те, що дитина зі СДУГ спочатку робить, а потім думає, у неї виникає багато проблем у навчанні: школяр читає в слові перший склад, а решту додумує; тягне руку, не дослухавши запитання вчителя; схоплюється і тікає, щойно дзвенить дзвінок. До того ж дітям із СДУГ непросто всидіти на місці, вони прагнуть до агресивних ігор. Правда, відбувається це не зі зла, а через дефіцит відчуття свого тіла. Щоб відчутти його, таким дітям постійно треба рухатися: дуже швидко, різко, з кимось вдаритися, кинути щось – тоді вони добре почувуються.

Якщо педагог зрозуміє проблему дитини, буде знати, що насправді вона хороша, просто треба її організувати, встановити рамки, заохочувати, вона буде нормальним учнем. Діти з СДУГ добре зчитують правильні приклади поведінки – для цього потрібно лише звертати увагу на інших людей.

Як робити домашнє завдання?

1. РОБИТИ РАЗОМ

У початковому періоді навчання дитина із цим синдромом однозначно не зможе робити уроки без дорослого – він планує діяльність за неї. Поступово хтось із батьків може передавати управління дитині, але при цьому повинен бути напоготові: періодично заглядати в кімнату, перевіряти, чи впорається школяр сам. Якщо ні, то повертатися до спільних занять.

2. НЕ ВІДВОЛКАТИСЯ

Коли батьки сідають робити уроки з дитиною, вони не повинні нікуди поспішати, паралельно готувати вечерю або нескінченно відповідати на повідомлення. Треба повністю належати дитині. Метушливість батьків автоматично передається дитині – вона буде нервувати.

3. ДІЛИТИ СКЛАДНІ ЗАВДАННЯ НА ЧАСТИНИ

Фраза «йди роби уроки» для дитини зі СДУГ незрозуміла, адже вона не може спланувати цю діяльність. Вказівки повинні бути конкретними і поділеними на етапи: сідаємо за стіл, беремо щоденник, читаємо домашнє завдання, розгортаємо підручник. Так ми допомагаємо дитині поетапно дійти до вирішення. Поступово це зовнішнє мовне управління переходить у внутрішній план. Дитина починає самостійно здійснювати ці кроки без вашої допомоги.

4. ВИКОРИСТОВУВАТИ ТАЙМЕР

У дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності погано розвинене сприйняття часу, тому вона повинна бачити, що час йде. Можна використовувати пісочний годинник,

різноманітні додатки, де біжить стрілка і циферблат зафарбовується – так їй буде простіше сприймати час. Коли дитина бачить, що 15 хвилин, відведені на математику, закінчуються, її активність підвищується.

5. РОБИТИ ЗУПИНКИ

Дітям із СДУГ вони потрібні: 20 хвилин роботи, п'ять хвилин відпочинку. Якщо дитина починає соватися, позіхати, колупати в носі – зупиняємо таймер і йдемо відпочивати. Перерва в процесі виконання одного завдання повинна бути короткою, максимум п'ять хвилин, оскільки дитині з СДУГ складно знову ввімкнутися у процес. Перерва між завданнями – зазвичай 10-15 хвилин. Під час перерв усі гаджети (телефон, планшет, телевізор) – під заборороною: дитині потрібно активно порухатися (балансир, батут, турнік), попити води, подивитися у вікно, з'їсти яблуко – цього достатньо.

Можна штовхати руками стіни або балки дверного отвору: така напруга і тиск вмикає пропріоцептивну систему, яка активізує всі структури головного мозку.

Якщо дитина постійно крутиться на стільці, можна замінити його на фітбол – це допоможе сконцентрувати увагу. Якщо сповзає зі стільця, використовуйте килимки, що допомагають не ковзати – на стільці, під ногами і під зошитами. Під рукою завжди повинен бути еспандер, жуйка для рук, м'ячик: глибокі натискання сприяють поліпшенню енергетичного тону в головному мозку.

6. ТРИМАТИ СТІЛ У ПОРЯДКУ

Відповідальна за це повинна бути дитина. На столі залишається органайзер для письмового приладдя і більше нічого. Жодних ігор, журналів, книг. Після уроків дитина повинна подбати про те, щоб усе було прибрано. Вводимо правило: де беремо, туди й кладемо. Це допоможе вирішити проблему з організацією, яка властива дітям із СДУГ. Спочатку можна зорієнтувати дитину, наклеївши стікери з підписами.

7. ВІДМОВИТИСЯ ВІД ЧЕРНЕТКИ

Велика проблема дитини із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності – вона швидко виснажується. Якщо школяр напише чернетку, то на чистовик сил уже не вистачить. Звичайно, писати відразу начисто спочатку буде складно, дитина робитиме помилки. Але це привчить її до відповідальності, вона буде намагатися зробити якісно.

Як взаємодіяти з учителями?

Шкільна адаптація – важлива ціль у роботі з дитиною, тому з педагогом потрібно бути максимально відвертим, зробити його своїм союзником. Приховуючи від вчителя діагноз, батьки спочатку ставлять його в позицію «за парканом». Потрібно, навпаки, попередити про офіційно встановлений діагноз, розповісти про труднощі дитини, пояснити, що сім'я зацікавлена в навчанні, дитина буде займатися з фахівцями і ви сподіваєтеся на допомогу педагога в адаптації. Якщо попросите у вчителя рекомендацій і порад, він відчує, що вам важлива його думка, і буде нести відповідальність за дитину.

Важливо також передати вчителю рекомендації психолога, які стосуються навчального процесу дитини: як взаємодіяти з нею на уроці, як краще реагувати, як давати їй завдання. Упродовж навчального року потрібно підтримувати зв'язок з педагогом, питати про успіхи та невдачі дитини, а також дякувати за терпеливе ставлення та порозуміння.

Якщо відбувається конфлікт, важливо не розбиратися на емоціях. Перше, що потрібно зробити, – поговорити з дитиною. Дати їй випустити пар, висловитися, не перебиваючи і не обриваючи її. Назвати почуття дитини, визнати їх і переформулювати її слова більш конструктивно: «Ти, напевно, розлютився, злякався, ти, мабуть, зараз боїшся наслідків». У цей момент дитина відчує полегшення: вона відпустила сильні емоції,

зрозуміла, що ви з нею. Відтак можна почати більш раціональну розмову: зрозуміти причини, розібрати всю ситуацію, розставити все по місцях і обговорити подальші дії.

Наступний етап – обговорити подію втрюх з учителем. Батькам важливо дотримуватися нейтралітету, говорити конструктивно, вислухати всі точки зору і постаратися вирішити конфлікт. Дуже важливо завжди бути на боці дитини і зберігати довірливі взаємини, щоб вона хотіла розповісти вам про свої конфлікти, а не приховати їх. Важливо підтримувати дитину, але не виправдовувати: так вона знатиме, що б не трапилося, ви допоможете їй впоратися з емоціями та розв'язати конфлікт.