

## Деякі поради для ефективного керування поведінкою дитини з РДУГ

Важливе попереднє зауваження: дитина з розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) має певні особливості роботи мозку й не має бути піддана цькуванню чи звинуваченню в своїх проблемах. Емоційний розвиток та вольовий самоконтроль дитини відстають від звичайних для її віку орієнтовно на 30 - 40%, тобто у 6-річної дитини рівень самоконтролю як у дитини 4 років. У 9-річної – як у шестирічної.

### Головні ознаки РДУГ:

Гіперактивність – виражається у непосидючості, невтомності, посмикуванням під час сидіння чи стояння, крутінні чимось в руках, балакучості тощо.

Імпульсивність – нестримність у словах та діях, знижений вольовий контроль власної поведінки, брак прогнозування наслідків, миттєвий перехід до дій.

Дефіцит уваги – неможливість зосередитись на нецікавій для дитини діяльності, забування своїх намірів, загублення речей, легке відволікання.

### Рекомендації по роботі з такою дитиною:

#### Гіперактивність:

1. Варто дитині давати можливість рухатись навіть під час уроку – якщо щось треба принести, якимсь допомогти. Або іншими способами. Також дитині легше слухати, коли вона малює чи крутить в руках іграшку.
2. Не варто вимагати від дитини не смикатись й сидіти спокійно – дитина дуже погано контролює це. При акценті на рухах вони можуть підсилитись – адже у дитини виникає стрес від неможливості виконати наказ, від чого самоконтроль ще зменшується.
3. На перервах варто давати можливість побігати, але потім «розбурханих» дітей треба привести в робочий стан – наприклад, через заспокійливу дихальну гімнастику: всі встали й разом з підняттям рук повільно глибоко вдихаємо, з опусканням рук ще повільніше видихаємо. Так три рази.

#### Імпульсивність:

1. Встановіть особистий контакт з дитиною – запитайте перед уроком, як настрій, які успіхи. Після уроку похваліть старанність. Поговоріть про цікаві для дитини речі – яке лего улюблене, які мультфільми, іграшки. Дитина краще чує «своїх» людей.
2. Важливо, щоб дитина була в зоні контролю дорослого – де гарно видно й чути дитину. Адже конфлікт може виникнути швидко.
3. Якщо треба залишити дитину без нагляду – найліпше дати їй цікаву «роботу», завдання, наприклад, витерти з дошки, позбирати підручники, на вулиці – порахувати дітей, прочитати щось, щоб потім переказати, організувати гру. Але далеко чи надовго не залишайте – дитину легко спровокувати, а їй важко даються навички вирішення конфліктів.
4. Дитина запальна, у неї гостре почуття справедливості, тому вона переживає сильний стрес, коли, наприклад, її звинувачують.
5. Імпульсивну дитину інші діти дуже часто вчаться дражнити – адже дуже цікаво чіпляти саме тих, хто буремно реагує. Важливо не допускати в класі такого.
6. Дитина з РДУГ стає «винною» навіть коли її спровокували, адже «реакція неадекватна». Тобто у дитини взяли іграшку без дозволу, а вона б'ється. Звісно, винним вважається той, хто

б'ється. Важливо показати неприпустимість не тільки бійки, але й її провокації. Тоді дитина відчує справедливість.

7. Щоб дитина не викрикувала відповіді на уроках, або по-іншому проявляла потрібну поведінку – хваліть за прояви бажаної поведінки, відмічайте успіхи.

8. Соромити, погрожувати, що «наступного разу», брати з дитини обіцянки – неефективно, а часто й шкідливо. Адже дитина не може гарантувати своєї поведінки, а при черговій невдачі відчуває стрес, зниження самооцінки, що погіршує самоконтроль.

9. Після інциденту важливо одразу показати наслідок – наприклад, неможливість далі бавитись, а треба певний час сидіти поряд з вчителем, адже гра з дітьми стала небезпечною. Принцип штрафного майданчику в хокеї. Якщо дитину спровокували, потрібно це визнати, але бійка, як в хокеї, має наслідки навіть після провокації.

10. Хваліть гарну поведінку. Можна накопичувати бали, сонечки, плюсики, наліпки, які потім дитина зможе на щось обміняти (можна домовитись з батьками).

11. Дайте можливість «перетравити ситуацію», зробити тайм-аут. Погратися на самоті, подзвонити батьками. У стресовому стані дитина може поводитися все гірше.

12. Зберігайте спокій. Щойно стався вибух – оголошуйте тайм-аут, всі розбори ситуації потім. Повчання, нотації, гнів, крик тільки підсилюють стрес дитини, самоконтроль ще погіршиться.

### **Дефіцит уваги:**

1. Саджайте дитину ближче до себе, подалі від вікна. Дитина легко відволікається, її мозок будь-який стимул сприймає як «важливий», тому стимулів потрібно менше. Але «фонові» стимули, навпаки, можуть допомогти – дитина малює, крутить щось в руках чи навіть ходить, але при цьому сприймає інформацію краще.

2. Щоб дитина виконала роботу, яка їй не цікава, завдання для неї задовге – розбийте на частини, зробіть додаткові перерви, перенесіть на домашнє завдання.

3. Зацікавлюйте змістом навчання, а також відповідальністю, «експертизою» дитини – наприклад, якщо дитина вже знає зміст уроку, їй не цікаво, то її можна використати як «експерта».

4. Коли дитина займається цікавою для неї справою, їй дуже важко перемкнутися – це так званий «гіперфокус». Вона ніби не чує, що ви кажете. Це не є ознакою неповаги, це труднощі переключення. Не гнівайтесь, підійдіть, покладіть руку на плече, повторіть, коли дитина зверне увагу.

5. Загалом, перш ніж давати вказівки, потрібно заволодіти увагою дитини – побачити, що вона бачить та чує.

6. Нагороджуйте, хваліть за найменші успіхи в зосередженій роботі. Дитині важливо відчувати, що вона робить успіхи. Навіть якщо об'єктивно успіхи скромні.

Загальний підхід:

- організація середовища, тобто створення у мов, у яких дитина має розклад, розуміє порядок дій і має наочні нагадування про це, плюс дитина не перевантажена стимулами, які відволікають;
- знаходження поряд, тобто дитина потребує більше контролю коли вона навчається та коли бавиться з іншими дітьми, не варто залишати її без догляду в цих ситуаціях;
- швидка нагорода чи (рідше) «штраф», тобто похвала й будь-яке підкріплення бажаної поведінки має бути миттєвим, під час або одразу після цієї поведінки, інакше підкріплення не спрацює, багато штрафів, з іншого боку, демотивує і фруструє, тому варто штрафувати рідше (тобто не давати наліпку чи на п'ять хвилин сидити на стілець без іграшок та інших розваг – у випадках серйозних порушень);
- спокій, тобто спокійна реакція на небажану поведінку, відтермінування «виховних розмов» до часу, коли всі заспокоються, інакше дитина буде тільки погіршувати поведінку;
- віра в дитину, тобто пошук і заохочення сильних рис, віра в те, що дитина з усіх сил прагне краще справлятися, поводитися, прагнення допомогти дитині в цьому;

- віра, що дитина сама страждає від РДУГ, а не є «злочинною» чи «не старається», що дитина знаходиться в значно більш стресових умовах, ніж інші, адже її поведінка засмучує, а самооцінка страждає.