

КОЛО(♡)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ЯКЩО У ВАШОЇ ДИТИНИ ГІПЕРАКТИВНИЙ
РОЗЛАД З ДЕФІЦИТОМ УВАГИ

ПУТІВНИК ДЛЯ БАТЬКІВ



ГІПЕРАКТИВНИЙ РОЗЛАД З ДЕФІЦИТОМ УВАГИ

Майже всі діти є жваві, непосидючі, нетерплячі та часто неуважні. Втім щонайменше у 3% дітей шкільного віку ці ознаки виражені надмірно і невідповідно до віку, і можуть призводити до поведінкових, академічних, соціальних проблем.

Такі діти за своєю природою змалечку мають значну трудність у керуванні власною поведінкою та контролем «імпульсів» і часто діють під впливом своїх бажань та почуттів, не встигаючи подумати про наслідки та правила. Також ці діти мають труднощі з тривалим зосередженням уваги на чомусь, що є для них малоцікавим, як-от: шкільний урок чи виконання домашнього завдання тощо.

У таких дітей фахівці діагностують ГРДУ — гіперактивний розлад з дефіцитом уваги (використовується теж термін розлад дефіциту уваги з гіперактивністю — РДУГ).



ГРДУ зумовлений незрілістю певних зон головного мозку, які відповідають за функцію контролю над поведінкою — це є біологічно обумовлений розлад розвитку самоконтролю. Внаслідок цього їм важко контролювати свою поведінку, увагу, емоції — і це за відсутності належної підтримки і допомоги може спричиняти проблеми з навчанням, стосунками, поведінкою вдома та у школі. Причини цього переважно є генетичні, втім у частині випадків мали місце фактори, що могли вразити нервову систему у ранньому дитинстві (гіпоксія в часі вагітності та пологів та ін.). Утім дітям із ГРДУ можна допомогти!

Дослідження показують, що у дітей із ГРДУ «виконавчі» функції лобної кори головного мозку дозрівають дещо повільніше, ніж у ровесників

Існують ефективні методи допомоги дітям з ГРДУ!

Найпершим і найважливішим кроком у допомозі дитині є вчасна діагностика ГРДУ, а також освіта батьків щодо причин та проявів цього розладу та ефективних способів допомоги. Більшість поведінкових проблем дитини зумовлені не її злою волею чи неадекватним вихованням із боку батьків, а біологічними особливостями її мозку. Тільки добре розуміючи особливості своєї дитини, батьки можуть стати її адвокатами та допомагати їй долати поведінкові проблеми, повноцінно розвиватися, вчитися, інтегруватися в колектив ровесників.

ВЧАСНА ДІАГНОСТИКА ГРДУ ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ ЗАПОБІГТИ МОЖЛИВИМ ПРОБЛЕМАМ. ОТОЖ, СПРОБУЙТЕ ОЦІНИТИ ПОВЕДІНКУ СВОЄЇ ДИТИНИ ЗА НАВЕДЕНОЮ АНКЕТОЮ.

Моя дитина часто...

- Надмірно активна, не може довго перебувати на одному місці, бігає чи лазить тоді, коли треба спокійно сидіти
- Багато говорить, перериває та недоречно втручається у розмову інших
- Не може витримати, коли треба чогось чекати (як-от, наприклад, своєї черги в грі чи у крамниці)
- Має проблеми з утриманням уваги на завданні, легко відволікається на сторонні подразники
- «Відсутня», «десь літає в іншому світі», не чує, коли до неї звертаються
- Не зосереджується на деталях, допускається помилок через неуважність у класних/домашніх завданнях

- Діє імпульсивно, не подумавши про наслідки чи правила
- Не має страху, часто діє надто ризиковано
- Створює проблеми своєю поведінкою в сім'ї, у садочку/школі, у стосунках із ровесниками

Якщо Ви позитивно відповіли на більшість із цих запитань, то досить імовірно, що у Вашої дитини ГРДУ. Проте остаточний діагноз може встановити лише команда компетентних фахівців, які всебічно обстежать Вашу дитину, зможуть відрізнити ГРДУ від інших причин, що призводять до схожих порушень поведінки, виявлять можливу присутність інших супутніх проблем – і щойно тоді, вичерпно поінформували Вас про результати обстеження, разом із Вами спланують та реалізують необхідну програму допомоги Вашій дитині.

Тож якщо у Вашої дитини є ознаки ГРДУ, ми пропонуємо вам цей короткий путівник, що, сподіваємося, допоможе Вам зорієнтуватися з організацією наступних кроків допомоги Вашій дитині.

ОБСТЕЖЕННЯ ДИТИНИ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ДІАГНОЗУ

Надзвичайно важливо звернутися до компетентних фахівців для точного встановлення діагнозу. Вам можуть запропонувати спеціальні опитувальники, щоб встановити присутність та ступінь вираженості симптомів розладу. Втім якихось специфічних лабораторних чи інструментальних методів діагностики немає — отож, дуже багато залежить від Вашої уважності та детального опису особливостей поведінки Вашої дитини.

Пам'ятайте: діагноз ГРДУ встановлюють лише на основі опитування батьків та близьких до дитини осіб про симптоми цього розладу та на основі спостереження за поведінкою дитини.



ПОТРІБЕН ПЛАН ДОПОМОГИ ДИТИНІ ТА КОМАНДА ФАХІВЦІВ

Встановлення діагнозу є лише початком дороги. Завдання фахівців полягає не лише в обстеженні дитини, а й у тому, щоби на основі представленого Вам діагностичного висновку запропонувати індивідуальну терапевтичну програму, яка реально допоможе Вашій дитині у розвитку. Саме тому Вам потрібна команда фахівців, яка зможе підтримати Вас і Вашу дитину на всіх сходинках терапевтичних втручань, забезпечити кваліфікований медичний та соціально-психологічний супровід.

Згідно з сучасними міжнародними медичними протоколами, які розроблені на основі результатів наукових досліджень, рекомендовано два основних методи допомоги дітям із ГРДУ: (1) медикаментозна терапія; (2) поведінкова терапія, яку застосовують батьки вдома і вчителі у школі. Ці два методи мають вагомі докази ефективності і рекомендовані як основні форми допомоги дітям із ГРДУ (при легших формах рекомендовано переважно поведінкову терапію, при більш виражених – поєднання поведінкової та медикаментозної).

ПОШУК СУЧАСНОЇ ДОСТОВІРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Вам потрібно стати компетентними, освіченими батьками, які володіють сучасною інформацією про ГРДУ! Існують численні книги, інтернет-джерела, семінари і форуми для батьків. Є, зрештою, фахівці, до яких Ви можете звертатися з вашими запитаннями.

Важливо відрізнити, що є міфами, а що науковими знаннями про ГРДУ!

Тільки на основі сучасної, достовірної інформації Ви зможете з'ясувати, що є правдою, а що – міфами і комерційною рекламою у тлумаченнях ГРДУ, і відповідно – які методики можуть допомогти Вашій дитині, а які будуть лише марною витратою коштів і часу. Та насамперед сучасна інформація допоможе Вам краще розуміти свою дитину, особливості її поведінки, а це означає виробляти позитивні підходи щодо керування її поведінкою, виховання тощо.

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ ПОЗИТИВНОГО ПОВЕДІНКОВОГО КЕРІВНИЦТВА ВДОМА

Оскільки Ваша дитина має розлад розвитку самоконтролю, тому є дуже важливо забезпечити їй ззовні додаткову систему керівництва її поведінкою, позаяк сама дитина не в змозі достатньою мірою керувати собою. Частково Ви можете зробити це самостійно на основі інформації з книжок та інших джерел, зрештою, керуючись лише Вашою інтуїцією та «батьківським чуттям». Але часто Вам може бути потрібною додаткова допомога психолога у пошуку ефективних важелів керівництва поведінкою дитини та створення цілої системи ефективних правил, вказівок, додаткових заохочень щодо бажаної поведінки дитини та негативних наслідків щодо проблемної. У розвитку такої ефективної системи — суть поведінкової терапії.

Втім важливо пам'ятати, що виховання дитини з ГРДУ не обмежується лише керуванням поведінкою — важливо все те, що й для інших дітей: любов, розуміння, спілкування, розвиток талантів тощо. І власне від Вас, від Вашого виховання найбільшою мірою залежить майбутнє дитини.

Найважливіші ліки для кожної дитини — це любов та віра в неї її батьків.

СПІВПРАЦЯ З ПЕДАГОГАМИ ЩОДО ОСВІТИ ДИТИНИ

Так само важливо, щоб педагоги, які працюють з Вашою дитиною, були свідомі її особливостей та освіченні щодо сучасних методів допомоги дітям із ГРДУ в школі. Тому у виборі школи для дитини шукайте не просто «добру школу», а насамперед добрих, компетентних учителів, які позитивно сприйматимуть Вашу дитину і хотітимуть співпрацювати з Вами задля спільного подолання труднощів дитини. І власне Ви разом маєте налагодити ефективну співпрацю щодо навчання, виховання дитини, вирішення її поведінкових проблем та спільно з вчителями застосовувати сучасні методи допомоги. Від конструктивності цієї співпраці залежить великою мірою успіх у навчанні дитини та її соціальний розвиток.

Позитивна роль учителів може бути надзвичайно ваговою у житті дитини і визначальною у її долі!

Окремим дітям із ГРДУ з огляду на супутні розлади розвитку шкільних навичок, порушення інтелектуального розвитку може виявитися доцільним навчання за спеціальною програмою у загальноосвітній чи спеціальній школі, додаткові педагогічні заняття та ін.

МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ

Медикаментозна терапія не є потрібною усім дітям із ГРДУ, але часто без її застосування вирішити поведінкові та інші проблеми дитини буде неможливо. Основними препаратами для допомоги дітям із ГДРУ, рекомендованими міжнародними протоколами, є психостимулянти та атомоксетин. Медикаментозну терапію треба проводити під наглядом дитячого психіатра відповідно до сучасних принципів фармакотерапії, забезпечуючи моніторинг її ефективності та безпечності регулярним переглядом доз, тривалості та доцільності її подальшого продовження.

Застосування медикаментів при виражених симптомах ГРДУ може бути дуже ефективним втручанням!

Щодо фармакотерапії ГРДУ існує багато міфів, тому важливо це усвідомлювати і розв'язувати питання, які Вас хвилюють, із компетентними, неупередженими фахівцями. Важливо також усвідомлювати, що сучасна медикаментозна терапія не виліковує ГРДУ, проте вона суттєво зменшує вираженість симптомів під час її застосування, тому у багатьох випадках вона може бути показана на тривалій час протягом кількох років.

ЗАСТОСУВАННЯ ДОДАТКОВИХ ВТРУЧАНЬ В ПРОЦЕСІ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Багатьом дітям із ГРДУ та їх сім'ям з огляду на присутність 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 перегляду в процесі вікового розвитку дитини.

Вам важливо налаштуватися на довгу дорогу. Попри те, що з віковим дозріванням дитини симптоми ГРДУ зменшуються, здебільшого повністю вони не минають. Цей розлад є наслідком особливостей будови та біохімічного функціонування головного мозку дитини і повністю вилікувати його неможливо. Та спільними зусиллями можна навчитися з ним жити,

значно пом'якшити його симптоми і 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
і при потребі фахову допомогу.**

РОЗВИВАЙТЕ ТАЛАНТИ ТА ПОЗИТИВНІ СТОРОНИ ВАШОЇ ДИТИНИ

Варто пам'ятати, що ГРДУ дає дитині і певні позитивні риси: такі діти часто є дуже безпосередні, творчі, артистичні, вони мають великий запас енергії і невичерпну снагу до життя, лідерські здібності. Важливо розкрити та розвинути ці та інші позитивні якості дитини, 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!

Є багато відомих людей із ГРДУ, які змогли зробити неабиякий позитивний внесок у життя суспільства.

СПІЛКУВАННЯ З ІНШИМИ БАТЬКАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ ІЗ ГРДУ

Вам може здаватися, що Ви єдині, хто має таку особливу дитину. Проте це не так. Є багато інших сімей, які йдуть тією ж дорогою. Контакти з ними можуть стати дуже цінним ресурсом для сім'ї. Спілкуючись між собою, батьки дітей із ГРДУ можуть знайти один в одному джерело розуміння, підтримки. Йдучи тими самими дорогами, вони можуть поділитися один із одним здобутим досвідом, попередити про можливі глухі кути та пастки на дорозі життя. Часто між родинами, у яких живе дитина з ГРДУ, зав'язується глибока дружба. Зібравшись разом, батьки є також могутньою силою, яка може змінювати суспільство, досягати потрібних змін у системі послуг для дітей із ГРДУ, у суспільній свідомості загалом. Взаємопідтримка батьків дітей із ГРДУ є потужним джерелом допомоги та рушієм суспільних змін.



ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ТА ВСЮ СІМ'Ю

Цей крок, хоч останній, втім 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 цій дорозі, адже виховання дитини з ГРДУ – це не стометрівка, а радше багаторічний марафон. Тому віднайдіть час на те, щоб поповнювати свої ресурси – духовні, міжособистісні, внутрішні.

Важливо також, щоби Ви не занедбували своїх інших особистих планів, проектів, мрій. Бо коли Ви можете вповні реалізувати себе, коли Ви щасливі, то 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 цього всього дуже непросто. Ми розуміємо, як багато ще стресів та випробувань Ви можете зазнати на своїй дорозі. Але ми віримо у силу людського духу, у здатність людини з мудрістю та любов'ю переживати будь-які труднощі і йти уперед дорогою надії.

ДОПОМОГА ДІТЯМ, МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛИМ З ГРДУ В ЦЕНТРІ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

- Комплексна програма допомоги, що базується на сучасних міжнародних протоколах
- Комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги
- Медикаментозна терапія
- Поведінкова терапія та психологічний супровід батькам
- При потребі — індивідуальна когнітивно-поведінкова терапія дітям, молоді, дорослим з ГРДУ; груповий тренінг соціальних навичок та ін.
- «Батьківська школа» — програма групових занять для батьків дітей з ГРДУ
- Психологічний супровід щодо застосування відповідних поведінкових втручань та методик навчання у закладах освіти

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ
«КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань

Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів

Медикаментозна терапія (за наявності показів)

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку: логопедичні, педагогічні та психологічні втручання

Консультавання, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя особи, плекання стосунків у родині та ін.

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру

ЩАСЛИВОЇ ВАМ ДОРОГИ!



м. Львів, вул. Ярославенка 21

www.k-s.org.ua

kolo.simji@gmail.com

+38-098-559-65-21

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



Даний буклет видано в межах спільного просвітницького проекту з Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету та за підтримки Швейцарського бюро співробітництва в Україні