



**ДОПОМОГА ДІТЯМ
З РОЗЛАДОМ ІЗ ДЕФІЦИТОМ УВАГИ І
ГІПЕРАКТИВНІСТЮ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ**

РОЗЛАД ІЗ ДЕФІЦИТОМ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНІСТЮ

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

Такі діти за своєю природою змалечку мають значні труднощі 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 для них малоцікаве, як-от шкільний урок чи виконання домашнього завдання тощо.

У таких дітей фахівці діагностують розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю – РДУГ.

РДУГ 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. За відсутності належної підтримки і допомоги це 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 вплинути на нервову систему у ранньому дитинстві (гіпоксія в часі вагітності, пологів та ін.).



Дослідження показують, що у дітей із РДУГ є порушення дозрівання і функціонування тих відділів мозку, зокрема лобної кори, які відповідають за саморегуляцію та самоконтроль.

У житті дитини з РДУГ дуже багато залежить від дорослих, які її оточують, зокрема і від учителів. Okрім необхідних людських якостей та віри в дитину, педагогам важливо володіти сучасними знаннями та методиками навчання і позитивного керівництва поведінкою дітей із РДУГ.

Більшість поведінкових проблем дитини зумовлені не її злou волею чи неадекватним вихованням з боку батьків, а біологічними особливостями мозку дитини. Тільки за умови глибокого розуміння цих особливостей учителі можуть віднайти індивідуальний підхід доожної дитини і допомагати їй долати поведінкові проблеми, повноцінно розвиватися, навчатися, інтегруватися у колектив ровесників.

Найпершим і найважливішим кроком у допомозі дитині є вчасна діагностика РДУГ та організація програми допомоги, що базується на ефективних, науково обґрунтованих методах втручань

Позитивна роль учителя може бути визначальною у долі дитини.

Цей путівник розроблений на основі сучасних доказових міжнародних рекомендацій спеціально для вчителів, які працюють із дітьми з РДУГ. У путівнику покроково представлено основний алгоритм супроводу та поведінкового керівництва для дітей з РДУГ.

1.



КРОК 1 ВИЯВЛЕННЯ РДУГ, СКЕРУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КОМАНДНОЇ СПІВПРАЦІ

Школа після сім'ї є, безумовно, другим основним середовищем дитини ії вплив на дитину та її розвиток дуже значний. РДУГ з-поміж усіх поведінкових та емоційних розладів у дітей, мабуть, найбільше позначається на функціонуванні дитини в школі, можна сказати, що симптоми цього розладу найвиразніше проявляються саме у школі.

І це зрозуміло, оскільки поведінку дитини під час навчання найбільше визначає специфіка середовища (необхідність тривалого зосередження уваги, обмеження рухової активності, сприйняття інформації насамперед візуально та на слух).

Тому саме тут найвиразніше виявляються труднощі дитини з самоконтролем. За відсутності належного розуміння і допомоги академічні, поведінкові та соціальні проблеми дитини з РДУГ можуть швидко прогресувати і з часом призводити до серйозних вторинних наслідків.

Вчасна діагностика РДУГ дає можливість запобігти вторинним проблемам.

Отож, нижче запропоновані питання допоможуть Вам виявити ознаки РДУГ у школяра.

Пригадайте, наскільки часто дитина:

- не зосереджується на деталях, робить ненавмисні помилки в письмових завданнях,
- має труднощі у виконанні завдань, які потребують тривалого зосередження уваги,
- часто не слухає, коли до неї говорять,
- не дотримується вказівок і не виконує дані їй доручення та завдання до кінця (однак не через навмисну відмову чи нерозуміння завдання),
- має проблеми з організацією діяльності та виконанням завдань,
- уникає, не любить чи неохоче погоджується виконувати завдання, що вимагають тривалого зосередження уваги,
- губить речі, необхідні для виконання завдань або іншої діяльності (шкільні приладдя, олівці, книжки і т. п.),
- легко відволікається на сторонні подразники,
- забудькувата у щоденній діяльності,
- метушливо рухає руками чи ногами, вовтузиться на місці,
- встає зі стільця під час уроку або в іншій обстановці, де вимагається сидіти,
- бігає довкола, тиняється в ситуаціях, коли вимагається залишатися на одному місці,
- не вміє тихо, спокійно бавитися,
- поводиться немов «заведена» - як іграшка з ввімкненим внутрішнім «моторчиком»,
- багато говорить,
- відповідає, не дослухавши до кінця запитання,
- не може дочекатися своєї черги,
- перебиває чи втручається в розмову/заняття інших осіб.

Якщо Ви позитивно відповіли на більшість із цих запитань, то досить імовірно, що у Вашого учня є РДУГ, втім цей розлад можна сплутати з іншими проблемами та розладами, тому дуже важливо скерувати родину до фахівців у сфері психічного здоров'я для подальшого ретельного обстеження та діагностики.

Важливо обговорити з батьками те, що у їхньої дитини є ознаки РДУГ, а також скерувати на обстеження до фахівця у сфері психічного здоров'я

До розмови з батьками слід підготуватись заздалегідь, подбавши про добру організацію (тихе приміщення, достатня кількість часу і т.д.), а також про особисте налаштування самого вчителя - пам'ятайте, що цю розмову Ви плануєте провадити, виходячи із бажання подбати про краще майбутнє конкретної дитини. Відтак почуття гідності і доброзичливості до батьків дитини стануть для Вас «добрими помічниками» в часі цієї розмови.



Як говорити з батьками про РДУГ?

▶ Крок 1 На початку розмови

Розкажіть про сильні сторони учня, говоріть про реальні ситуації, в яких видно його/її нахили та вміння. Дайте батькам відчути, що Ви вболіваєте за дитину, жодним чином не бажаєте «зробити проблему» там, де її нема, бачите позитивні якості дитини, але водночас занепокоєні певними труднощами, і тому хочете з батьками про це поговорити.

▶ Крок 2 В основній частині розмови

Поділіться власними спостереженнями за поведінкою дитини, які можуть свідчити про наявність симптомів РДУГ.

Обговоріть з батьками, в яких ситуаціях вони бачать подібні труднощі і як це позначається на житті дитини.

Поінформуйте батьків про Ваші припущення, що в їхньої дитини є РДУГ, і поясніть, що саме розуміється під розладом із дефіцитом уваги і гіперактивністю. Наголосіть на тому, що необхідне ретельне обстеження і комплексна допомога, тож рекомендуйте звернутись за допомогою до дитячого психіатра задля отримання належної допомоги.

Скеруйте батьків до інформаційних ресурсів, щоби вони могли більше довідатися сучасної, наукової інформації про РДУГ.

▶ Крок 3 На завершення розмови

Поцікавтесь, що думають батьки стосовно цієї розмови, які їхні наміри стосовно наступних кроків та що саме, на їхню думку, потрібно з'ясувати.

Інформаційні ресурси про РДУГ доступні за посиланням:
<https://k-s.org.ua/adhd/>

В процесі обстеження дитячий психіатр проведе комплексну діагностику психічного розвитку дитини і зможе виявити той чи інший розлад. Якщо буде підтверджено РДУГ у дитини, то дитячий психіатр обговорить з батьками план допомоги, який має ґрунтуватися на сучасних міжнародних протоколах допомоги.

Відповідно до сучасних міжнародних медичних протоколів рекомендовано два основних методи допомоги дітям із РДУГ:



**ПОВЕДІНКОВА
ТЕРАПІЯ**



**МЕДИКАМЕНТОЗНА
ТЕРАПІЯ**

Налагодження командної співпраці є, беззаперечно, одним із найважливіших факторів для організації ефективної і цілісної допомоги дитині вдома, у школі та в рамках позашкільних заходів.

Командна співпраця - це та мережа підтримки і допомоги, де об'єднуються зусилля батьків та різних фахівців, які супроводжують дитину упродовж певного етапу її життя, - вчителів, шкільного психолога, дитячого психіатра, фахівця у сфері психічного здоров'я та інших.

Командна співпраця має включати в себе:

- 1 постановка спільних цілей, які реалізуються та підтримуються дорослими у різних сферах
- 2 вироблення ефективних важелів впливу на поведінку дитини у різних ситуаціях
- 3 моніторинг змін у розвитку дитини з метою можливого коригування поставлених цілей
- 4 налагодження відкритої комунікації між різними фахівцями



Зрозуміло, що з часом дитина і її поведінка буде змінюватись, тож комунікація серед фахівців забезпечить краще розуміння прогресу у розвитку дитини, а саме того, чого найбільше потребує учень на певному етапі свого життя і які наступні кроки планувати, щоби забезпечити повноцінний його розвиток.

10



КРОК 2 **ПОЗИТИВНИЙ СТОСУНОК З БАТЬКАМИ І ДИТИНОЮ**

Позитивні стосунки між учителем, дитиною та її батьками надзвичайно важливі. Це фундамент виховання та поведінкового керівництва дитиною, тому учителеві справді важливо знати дитину, розуміти її індивідуальні труднощі, не персоніфікувати поведінкових проблем дитини, вірити в неї, бажати допомогти. Можливо й тому батьки, як правило, усвідомлюють: обираючи школу для своєї дитини, потрібно шукати не так школу, як Учителя...

Учитель спілкується з батьками усіх своїх учнів, співпраця ж із батьками дітей із РДУГ з огляду на особливе місце такої дитини в класі повинна бути більш інтенсивною, а тому дуже важливо вибудувати партнерські стосунки, які базуються на взаємній повазі, довірі та спільному бажанні допомогти.

Ефективне партнерство батьків та педагогів є головною умовою академічного та соціального успіху школяра з РДУГ!

Звісно, що для такої роботи з батьками учителям необхідні елементи навичок психологічного консультування, адже це завдання не завжди є легким і вимагає певного досвіду і компетенції. У разі необхідності до консультування батьків та дитини вчитель може залучати також шкільного психолога та/чи соціального педагога.



1. Пошук шляхів комунікації з батьками

Налагодження співпраці з іншими людьми то кропітка справа, до якої треба підходити з доброзичливістю й терпеливістю! Шукайте різних шляхів комунікації з батьками: особисто (до чи після уроків), по телефону, за допомогою листування.

Долучайте батьків до різних заходів, які стосуються їхньої дитини - зустрічей членів команди, батьківських зборів і т. п., для того, аби батьки могли представляти потреби дитини і знати, як реалізовуються цілі, на що більше звертати увагу вдома і т. д.



2. Про що говорити з батьками?

Цікавтеся частіше у батьків, які досягнення школяра вони бачать у дома, над якими кроками вони працюють, з якими викликами зіткнулись, як вчитель може підтримати реалізацію їхніх кроків у школі.

Запитуйте батьків про позашкільні справи їхньої дитини - її зацікавлення, мрії, настрій.

Поцікавтеся у батьків, як їм самим вдається налагоджувати стосунок з дитиною, як вони самі дають раду з різними викликами.

Запитуйте батьків про те, як їм вдома вдається реалізовувати модель поведінкового керівництва, який їхній досвід у різних ситуаціях.



3. Важливість невербальної комунікації

Виявляйте свою мовою тіла позитивне ставлення до батьків дитини (демноструйте своїми жестами, мімікою та тоном голосу доброзичливість та повагу до батьків).

Уникайте в розмові критичних та осудливих зауважень.



4. У випадку появи конфліктів

Крок 1 - розпочинаючи розмову з батьками, старайтесь уважно вислухати їхню думку: дайте на початку достатньо часу, аби батьки могли вільно висловитись, після чого визнайте слушність їхньої точки зору (як от, «Розумію, це...», «Знаю, це...»), назвіть почуття батьків («Я бачу, ця інформація Вас засмутила...»), задайте уточнюючі запитання (наприклад, «Чи добре я розумію, що...?»), повторіть почуте (як от, «Ви вважаєте...», «На Вашу думку...»), зробіть міні-підсумки (наприклад, «Отож, якщо підсумувати, то...»)

Крок 2 - окресліть ситуацію чи поведінку, яка стає перешкодою для досягнення цілей у розвитку дитини (наприклад, «Хочу поділитись з Вами власними спостереженнями, які вказують на наявність певних перешкод для кращого розвитку Вашої дитини. Декілька разів упродовж дня виникають ситуації, коли... порушує встановлені правила у класі, а саме...»)

Крок 3 - продовжуйте розмову, використовуючи техніки з кроку 1.

Всесторонньо підтримуйте батьків своїх учнів: розкривайте їхню компетентність, показуйте ті їхні вчинки, які насправді сприяють розвитку дитини, заохочуйте їх далі зростати у своєму батьківстві, виявляйте розуміння до різних ситуацій.

Окрім розвитку стосунків з батьками, для вчителя необхідно теж налагодити добру співпрацю зі самою дитиною.

Від ставлення вчителя до дитини залежить, які стосунки складуться між ними, а від стосунків – мотивація дитини до співпраці, навчання, належної поведінки і т. д.



Шляхи побудови добрих взаємин з учнями:



Щоденне особисте привітання з дитиною. Використання різних можливостей для спілкування (наприклад, під час перерви - «Як настрій? Як пройшли вихідні?» і т. п.)



Невербальні вислови позитивного ставлення (для прикладу, погладити чи легко поплескати по плечі за успішне виконання завдання/належну поведінку і т. п.). Уважність до дитини, доброзичливість, підтримка.



Помічати і відзначати успіхи дитини (у тому числі і перед класом), її позитивні особисті риси, здібності. Уникати принизливої критики, некоректних форм висловлення зауваження.



КРОК 3 **ДОПОМОГА У НАВЧАННІ**

Оскільки дитина з РДУГ має проблеми із неуважністю, у цьому розділі Ви більше дізнаєтесь, як організувати навчальне середовище та виклад матеріалу, аби якомога краще допомогти дитині у навчанні.

Важливе завдання вчителя - вибудувати середовище, сприятливе для розвитку дитини



Вимоги до організації середовища

- Середовище повинно бути чітко структурованим, зрозумілим і передбачуваним для дитини.
- Середовище повинно бути максимально вільним під «спокус»: дитина з РДУГ має сидіти біжче до вчителя і подалі від можливих джерел відволікання уваги; добре, коли дитина сидить із ровесником, який є моделлю належної поведінки, і, навпаки, катастрофічно посадити поруч двох дітей з поведінковими проблемами.
- У середовищі повинні бути присутні чіткі вказівні знаки та нагадування дитині щодо необхідної поведінки (жести, карточки тощо).
- У сприятливому середовищі те, що важливе, повинно бути максимально цікавим.
- У сприятливому середовищі бажана поведінка повинна підтримуватися негайними частими та значущими для дитини заохоченнями, а проблемна поведінка має призводити до негайніх значущих негативних наслідків.
- Середовище повинно бути організоване за принципом передбачення і випередження проблем.

Щоб ефективно скерувати учнів і впливати на їх поведінку, вчителеві важливо розуміти роль його простої присутності, фізичної близькості до учня - часто одного наближення учителя є достатньо для того, щоб учень «включився» і почав робити те, що належить - тож учитель, оптимально, має бути мобільним і мати змогу вільно пересуватися класом під час уроку.

Ефективна вказівка – ще одне вміння учителя, яке допоможе учневі з РДУГ у навченні



Дитина з РДУГ має труднощі з тим, щоби самостійно, «ізсередини» давати собі вказівки, нагадувати правила, передбачати віддалені наслідки своїх дій, а тому вона потребує системи частих, чітких і «видимих» зовнішніх скерувань/нагадувань.

Неефективна вказівка

- Складається з декількох складних речень.
- Гукати до дитини, перебуваючи від неї на великій відстані: «Підійди, аби ми поговорили про сьогоднішній день».
- У формі прохання: «Чи не міг би ти...?».
- Вказує лише на те, що треба припинити: «Не говори з їжею у роті».
- Повторюється велику кількість разів.
- Озвучується без «попереджувальних сигналів».

Захопливий, мультисенсорний, орієнтований на активне зацікавлення учнів виклад навчального матеріалу – запорука кращої концентрації уваги учня з РДУГ

Ефективна вказівка

- Коротка, доречна, зрозуміла, однозначна: дитина здатна її запам'ятати, зрозуміти і виконати.
- Необхідно підійти на невелику відстань, пересвідчитися, що дитина слухає, і аж тоді висловити вказівку.
- Звучить як вказівка, а не прохання для розгляду чи питання.
- Висловлюється у позитивний спосіб, вона скеровує дитину до бажаної поведінки: «Спершу пережуй, а тоді говори».
- Повторюється двічі, після чого робиться зауваження.
- Ефективним вказівкам повинен передувати «попереджувальний сигнал» (як-от: «Тобі залишилося 5 хвилин/остання хвилина/10 секунд. Стоп!»).

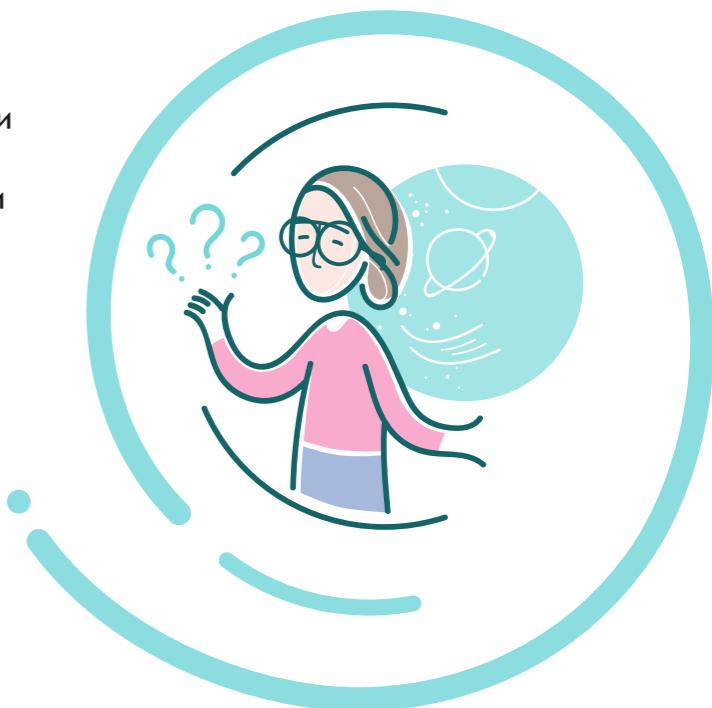
Пам'ятаймо, проблеми з неуважністю у дітей із РДУГ постають не тому, що вони не можуть сконцентрувати увагу, а тому, що їм важко втримати увагу на чомусь, що для них нецікаве. Коли дитина дивиться мультфільм, вона може бути дуже сконцентрованою. І ми розуміємо, чому: яскрава картинка, цікавий сюжет, часта зміна кадру, музичний супровід і т.д.

Оптимальним є «мультисенсорний» спосіб подачі інформації - яскравий та емоційний.



Мультисенсорна подача матеріалу враховує той факт, що частина дітей краще сприймає інформацію через зір, інша частина - на слух, а ще інша - тактильно-кінестетично. Велика кількість дітей з РДУГ належить до третьої групи, а це означає, що таких учнів потрібно залучати до виконання різних видів діяльності з демонстраційним матеріалом або делегувати таким учням важливі доручення.

В процесі проведення уроку учителеві варто пам'ятати про фактор новизни і використовувати різноманітні форми викладу навчального матеріалу та роботи з ним. У нагоді можуть стати й маленькі "хитрощі": інтригувати дітей відкритими запитаннями, використовувати гумор, розповідати історії та давати цікаві приклади.





КРОК 4 ПОЗИТИВНЕ КЕРІВНИЦТВО ПОВЕДІНКОЮ

Наступним принципом допомоги дітям із РДУГ в школі є запровадження основного принципу поведінкового керівництва: діти з РДУГ потребують частих, негайніх ефективних заохочень за добру поведінку і негативних наслідків за проблемну. І тут важлива систематичність та послідовність.

Поведінкове керівництво треба завжди починати із заохочень бажаної поведінки!

- часті та негайні заохочення
- значимі та послідовні заохочення



- заохочення мають випереджати негативні наслідки
- заохочення індивідуальні і для цілого класу

- Діти з РДУГ потребують частих, негайних, сильних, справедливих і передбачуваних заохочень.
- Важливо впроваджувати систему послідовних заохочень з метою збільшення бажаної поведінки.
- Потрібно заохочувати, перш ніж карати!
- Варто слідкувати за балансом уваги до всіх дітей у класі: можливість спільних успіхів, заохочення співпраці.

Заохочення у школі, звісно, не мають такого широкого спектру можливостей, як у дома, але можна творчо поставитися до цього завдання і знайти певні компромісні варіанти.



Методи заохочення для учнів з РДУГ:

- усна похвала чи жест заохочення від вчителя або від однокласників: за особливий успіх і старання увесь клас може поаплодувати (і, звісно, не лише дитині з РДУГ) чи потиснути у жесті привітання руку
- письмова похвала у щоденнику, вияв вдячності батькам - усно, телефонічно, на батьківських зборах; можна наклеїти «смайліки» або поставити «штампики» за гарну поведінку
- система балів, які перетворюються у певні привілеї в школі або вдома (дозвіл пограти після уроків у баскетбол, в цікаву гру у комп’ютерному класі тощо)



Методи заохочення
можуть застосовуватися
не лише індивідуально,
а й до цілого класу

Техніка «Спільний банк»

Суть цієї техніки полягає у тому, що бали заробляють всі учні класу, які додаються до «спільного банку», і коли буде досягнута визначена сума, увесь клас отримує певний привілей. Схожу функцію можуть відігравати для школярів молодшої школи більш видимі альтернативи балам - як-от: складати камінці у вазу до її повного заповнення за кожен «позитивний» урок без значних порушень поведінки і т.п., просування на один крок уперед по намальованій дорозі (як-от у багатьох іграх) аж до досягнення кінцевої цілі, якою може бути знову ж таки якийсь спільний привілей.

Техніка «Лотерея»

Ця техніка полягає у тому, що за належну поведінку учитель записує ім'я/прізвище дитини на листочок, який кидає у спеціальну скриньку, - а наприкінці дня чи тижня розігривається певний привілей шляхом виймання одного з листочків з іменем переможця. Позитивом цієї техніки є те, що вона дозволяє використати обмежену кількість привілеїв для мотивування великої кількості учнів, адже всі усвідомлюють, що чим більше позитивних кроків зроблено, тим більше шансів на успіх у лотереї.

Існують також групові привілеї, коли діти працюють у міні-командах і спільно заробляють привілей для своєї групи

Техніка «Гра в добру справу»

Клас ділиться на дві підгрупи, де кожне зауваження учнів з підгрупи заноситься на відповідний груповий аркуш на дошці. Наприкінці уроку чи дня, якщо обидві групи набрали менше, ніж певне критичне число зауважень (наприклад, 4), обидві отримують право на певний привілей. Якщо ж обидві перебрали межу, то та група, що набрала менше, отримує право на привілей, але уже на коротший проміжок часу чи в меншому об'ємі, ніж у випадку, якби межу не було перейдено.

Зароблені у школі бали учні можуть використати вдома, отримавши певну винагороду, тож дуже важливою є ефективна співпраця між батьками та вчителями.

Існує альтернативний варіант до отримання заохочень у школі - це винагороди чи доступ до привілеїв у домашніх умовах. Особливістю цього варіанту заохочень є те, що учитель щодня оцінює поведінку дитини на уроці за певними показниками, а батьки вдома, на основі встановлених «нормативів», винагороджують дитину або ж, у випадку неналежної поведінки, - штрафують. Батькам та учителеві пропонується завести спеціальний «Щоденник досягнень учня», у якому залежно від характеру проблем, із якими стикається дитина в школі, учителі оцінюють поведінку дитини.

**Щоденник досягнень учня _____ (на понеділок)
(приклад)**

Бажана поведінка	Математика	Перерва	Читання	...
Дотримується правил класу (має не більше 3 зауважень за урок чи перерву)	+	+		
Встигає виконати завдання упродовж визначеного часу	+	+	+	+
Виконує вказівки учителя (допускається 2 рази повторити вказівку)	+	+	+	
...		+		+
Кількість «+»		10		
Щоденні заохочення за 10 «+»: гра в «лего» або один сюрприз і т.д. Тижневі заохочення за 50 «+»: похід в басейн і т.д. Місячні заохочення за 100 «+»: похід в кіно і т.д.	за 10 «+» у понеділок гра в «лего» вдома			

Існують різні варіанти «Щоденника досягнень учня»:

- у «Щоденнику досягнень» може ставитися або загальна оцінка, або ж, якщо якась проблема яскраво виражена, оцінюється лише вона (наприклад, агресивна поведінка на перерві, виконання вказівок учителя і т.п.)
- система оцінювання теж може бути довільною - за кожен урок чи за день загалом (перший варіант кращий з огляду на необхідність частих заохочень, що збільшить шанси розвитку бажаної поведінки учня)

За умови застосування бальної системи, при якій накопичується певна кількість балів, - батьки повинні встановити також диференційовану систему заохочень, а відтак і штрафів:

- у випадку отримання визначеної суми балів дитина може отримати визначені заохочення: для цього необхідно, аби батьки розробили «Меню винагород для дитини», де за меншу кількість балів дитина може отримати невеликі заохочення, а за більшу кількість балів - вагоміші винагороди (наприклад, 10 балів - право обрати сюрприз чи побавитись цікавою грою, 20 балів - спільна прогулянка або можливість запросити друга в гості). Можна скористатись і іншим варіантом, коли, за погодженням учасників, бали додаються і накопичуються на якусь цінну винагороду.

- Якщо дитина отримує кількість балів, меншу за мінімальну, це призводить до «штрафних санкцій», які теж розділяються за рівнями від менших до більших штрафів (наприклад, менше 10 балів - право отримати менший привілей чи винагороду; відсутність будь-яких балів упродовж дня - повна втрата привілею чи винагороди). Детальніше про штрафні санкції див. далі.

Так само, як заохочень, дитина потребує частих, ефективних і негайніх негативних наслідків за суттєви порушення встановлених правил



Не всі форми негативної поведінки потребують негативного наслідку. На мінімальні порушення можна просто не реагувати або ж дати знак попередження.

I лише при повторенні чи серйознішому порушенні дитину попереджається про можливе штрафування в разі, якщо поведінка не зміниться, і щойно тоді - конкретний негативний наслідок - від часткової чи повної втрати балів, передбачених на привілей чи винагороду, до виправних робіт чи міні-арешту.

Важливо теж пам'ятати, що часто небажана поведінка виконує певну функцію, здійснюється з метою отримання чогось бажаного - можливо, щоб привернути увагу однокласників, вчителя або ж уникнути виконання нецікавого завдання і т.д.

Виявивши функцію цієї небажаної поведінки, слід обдумати, в який спосіб можна допомогти її реалізувати дитині так, аби вона була більш доречна та мотивуюча (наприклад, повідомити учневі, що його чекають оплески однокласників або ж дуже бажана винагорода після виконання завдання).

Застосування негативних наслідків учителям необхідно погоджувати з батьками і координувати їх втілення, залучаючи батьків дитини.



ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ



- Застосовуючи негативні наслідки, важливо пам'ятати, що суть негативних наслідків є виховна, а не «каральна» мета.

КРОК 5

ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ

Зрозуміло, що діти з РДУГ мають різні виклики у своєму житті: з одного боку, їхній темперамент підсилює різні проблеми, з другого боку, несприйняття близькими їхньої поведінки ускладнює процес соціалізації таких дітей. Все це стає підґрунтям їхньої низької самооцінки, якої вони хотіли б позбутися і для цього використовують різні способи компенсації власних недоліків - вдаючись до суперечок, доведень, насмішок або ж відсторонення, уникання соціальних контактів. Як наслідок, у майбутньому існує ризик появи не лише низької самооцінки та неприйняття себе, а й розвиток особистісного розладу, через який суттєво погіршиться якість життя вже дорослої особи.

Для того, аби не розвинувся той чи інший сценарій, важливо своєчасно впливати та працювати в таких напрямках: по-перше, розкривати особистісний потенціал дитини та розвивати її віру в себе, по-друге, формувати ефективну модель взаємодії у шкільному колективі, плекаючи почуття гідності та взаємоповаги один до одного.

Відомо, що у чималої кількості видатних людей виявлено РДУГ (Сократ, Ісаак Ньютон, Галілео Галілей, Христофор Колумб, Леонардо да Вінчі, Моцарт, Бетговен, Гендель, Джон Ленон, Бенджамін Франклін, Абраам Лінкольн, Том Круз, Стів Джобс, Біл Ґейтс та ін.).

Отож, «парадоксом» РДУГ є те, що наявність розладу, який створює дитині низку проблем та труднощів, у певних ситуаціях може надавати їй певні переваги, особливі можливості та здібності. Діти з РДУГ життєрадісні, сміливі, грайливі, ініціативні, щедрі, щирі, можуть легко запам'ятовувати цікаві для них речі, легко розпочинати цікаву для них діяльність і т.д. Однак без належної підтримки і віри у них з боку батьків та фахівців, вони можуть так і не дізнатись про свої сильні позитивні сторони, не досягнути соціального чи професійного успіху в майбутньому.

3-поміж усіх фахівців учителі, мабуть, є тими, хто найінтенсивніше і найтриваліше супроводжують дитину в її навчанні, а тому їхня підтримка особистісного розвитку є ключовою!

У процесі дорослішання дитина з РДУГ може більше усвідомлювати свою відмінність від інших однолітків, розуміти, що створює своєю поведінкою повсякденні труднощі для інших. Тож у неї може погіршуватись самооцінка, з'являться «умовність» у прийнятті себе та своїх якостей.

Як наслідок, вона може «впадати у крайності» - доводити іншим, що краща, цінніша, вправніша і т.д., або ж, навпаки, уникати тих завдань, які будуть підживлювати її відчуття некомпетентності. Для того, аби цьому запобігти, з одного боку, важливо дати учню відчуття його/її істинної цінності та гідності, а, з іншого боку, не підсилити його/її некорисну поведінку - гіперкомпенсацією чи уникнення.



Існують ефективні стратегії підтримки дитини на шляху особистісного зростання:

- розвивати стосунки з учнем у школі і поза школою
- вчитись самому розуміти особливості дитини з РДУГ, вчити її приймати свої особливості
- підтримувати розвиток її здорової самооцінки, вчасно виявляти ті механізми, які «підживлюють» її нездорову самооцінку, та сприяти змінам цього
- вірити в можливості дитини та вболівати за її розвиток
- давати змогу показати себе з кращого боку, «розділяти» особистість та вчинки дитини у випадку, коли потрібно дати коригуючий зворотний зв'язок, наприклад, «Я знаю, що ти доброзичлива, розумна та чуйна дитина, однак те, що ти штовхнула однокласника, є недозволено, тож це потрібно відправити і помиритись з ним»

Кожна дитина розвивається і змінюється: в процесі дорослішання учні будуть розкривати свої нові можливості, а також зустрічатись із новими викликами. Тож вчителеві важливо бути поруч з дитиною в часі змін, підтримувати її розвиток, допомагати справлятись із новими викликами, сприяти її повноцінному становленню як особистості.

Важливим середовищем розвитку дитини є колектив, тому необхідно, щоб учитель допоміг учневі з РДУГ знайти своє місце в ньому та налагодити соціальні зв'язки з іншими

Через чималі труднощі і втрату віри в себе діти з РДУГ можуть мати проблеми у середовищі ровесників: непопулярні серед дітей, вони стають об'єктами частих насмішок (булінгу), вдаються до «клоунади» на уроках з метою привернути увагу чи здобути популярність, «купують» дружбу подарунками, щоби придбати «друзів» або ж, навпаки, стають тими, хто починає конфлікти чи «підливає палива до вогню». З одного боку, дитина з РДУГ стає відкиненою однокласниками, але, з другого боку, вона далі потребує комунікації, тож опиняється неначе у замкнутому колі.

Для того, аби учень з РДУГ не почував себе відкинутим, учителеві необхідно сприяти його адаптації в шкільне середовище, а також сформувати такий колектив, у якому цінується кожна особа, у якому кожен має свої здібності й обмеження, а тому може доповнювати один одного, і це є запорукою дружної команди.

Для розвитку навичок ефективної взаємодії в колективі скористайтеся цими підказками:

- заохочуйте співпрацю і взаємодопомогу між дітьми вболівайте за успіх кожного
- уникайте порівнянь «хто кращий»
- створюйте ситуації, де учні зможуть пізнавати один одного не лише в межах навчального середовища, а й за його межами
- робіть час від часу ротацію груп, в яких працюють учні, задля того, аби вони могли краще пізнавати інших однокласників
- моделюйте, пояснюйте та заохочуйте розвиток тих соціальних навичок, які є важливим для Вашого колективу
- заохочуйте учнів пропонувати та розвивати їхні ідеї в класі (організовувати певну подію, взяти участь у заході і т. д.)
- підтримуйте ті ініціативи учнів, які виявляють їхні кращі соціальні риси та навички

Значним викликом для будь-якої дитини, не лише для учня з РДУГ, є ситуації, коли він/вона все-таки стає об'єктом насмішок чи тілесного насильства - булінгу - або ж сам/-а виступає в ролі того, хто кривдить - «булер». Загалом проблема булінгу є надзвичайно поширеною у більшості шкіл, повністю викорінити її є дуже важко. Однак на сьогодні фахівці, які шукають шляхи вирішення цього питання, сходяться щодо важливості запобігання булінгу. Саме цей процес - запобігання - суттєво зменшує проблеми у стосунках між учнями.

Як вчитель може зменшити проблему булінгу у шкільному колективі?

Крок 1 Просвітництво і превенція

Проводити просвітницьку антибулінгову кампанію серед педагогічного, учнівського та батьківського колективу, розказати про проблему булінгу, його ознаки, різновиди, наслідки, причини та ін.

Здійснити превентивні заходи: плекати здорову самооцінку учнів та інших учасників навчального процесу, дбати про межі та потреби кожної людини, розвивати емоційну компетентність та емпатію, налагоджувати командну співпрацю між учнями та дорослими, практикувати асертивні способи вирішення конфліктних ситуацій, підтримувати філософію цінності та гідності кожної людини.

Крок 2 Моніторинг булінгу

Стежити за тим, як спілкуються та як взаємодіють між собою учні. Досліджувати, в яких ситуаціях виникає булінг, що є його попередниками, які фактори підтримують його появу. Випереджати появу наступних булінгових ситуацій, залучаючи, при потребі, інших фахівців та батьків дитини.

Крок 3 Менеджмент булінгу

У разі появи булінгової ситуації зупинити кривдника («булера»), подбати про безпеку того, кого кривдається, якщо є можливість, змоделювати асертивні шляхи вирішення конфліктної ситуації. У співпраці з батьками «булера» розробити кроки у керівництві його поведінкою у школі, дослідивши причини та інші попередники його булінгової поведінки. Підтримати дитину, яка зазнала булінгу, посприяти її емоційному та особистісному благополуччю.

Крок 4 Створення мережевої співпраці

У випадку необхідності слід залучити до процесу керування булінговою ситуацією шкільного психолога чи соціального працівника або скерувати бажаючих до фахівця у сфері психічного здоров'я.

Шкільний клас є свого роду прототипом суспільства, і якщо дитина з РДУГ зможе мати досвід позитивних стосунків, зможе віднайти собі позитивне, здорове місце у ньому - це є передумовою її майбутньої соціальної адаптації та щасливого майбутнього!

**ДОПОМОГА ДІТЯМ, МОЛОДІ ТА ДОРОСЛИМ З РДУГ
В ЦЕНТРІ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ
«КОЛО СІМ'Ї»**

- 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 РДУГ; груповий тренінг соціальних навичок та ін.
- Психологічний супровід щодо застосування відповідних поведінкових втручань та методик навчання у закладах освіти
- «Батьківська школа» - програма групових занять для батьків дітей з РДУГ

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ
k-s.org.ua/adhd/

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

Спеціалізована допомога щодо поширеніх психологічних проблем та розладів 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

Консультування, коучинг та групові програми сконцентровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя особи, підекання стосунків у родині та ін.

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



Центр здоров'я та розвитку



м. Львів, вул. Ярославенка 21
+38-098-559-65-21
kolo.simji@gmail.com
www.k-s.org.ua

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.

Видання реалізоване в межах проекту «Психічне здоров'я для України»



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ