

«Моя дитина швидше винайде ракету та полетить на ній у космос, ніж сяде робити домашнє завдання», — каже мама хлопчика із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю. Знайома ситуація?

То як виявити СДУГ та ефективніше навчати дітей з ним?

Що таке синдром дефіциту уваги з гіперактивністю?

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) — це один з найчастіше діагностованих психічних розладів серед дітей. Діти зі СДУГ можуть бути гіперактивними, непосидами та не вміти контролювати свої імпульси. З другого боку, у них можуть виникати проблеми з концентрацією уваги. У будь-якому разі такі прояви заважають навчанню, побутовому життю та спілкуванню з однолітками.

Вченим точно не зрозуміло, що викликає синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Дослідники схиляються до того, що в появи СДУГ є генетичні причини, проте які саме та як їх уникнути, досі нікому не відомо. Точно відомо таке: СДУГ не викликається користуванням гаджетами, поганим вихованням або їжею, в якій багато цукру.

Як зрозуміти, що в дитини синдром дефіциту уваги з гіперактивністю?

Усім дітям часом важко концентрувати увагу, слухати та виконувати вказівки, сидіти на місці або чекати своєї черги. Дітям із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю це буває в рази складніше, та такі ситуації трапляються з ними набагато частіше.

СДУГ включає в себе дефіцит уваги, гіперактивність та імпульсивність. Діти із таким синдромом можуть мати один, два або всі три названі прояви одночасно.

Дефіцит уваги

Діти з дефіцитом уваги легко відволікаються, їм важко концентрувати увагу, зосередитись і продовжувати виконувати завдання. Вони можуть неуважно слухати вказівки, пропускати важливі деталі та не закінчувати почате. Такі діти можуть бути замріяними та повністю заглибленими у свої думки. Вони можуть здаватися забудькуватими, бо часто гублять свої речі.

Гіперактивність

Гіперактивні діти можуть здаватися неслухняними та неспокійними. Вони часто нудьгують та можуть мати проблеми з посидючістю чи зберіганням тиші. Такі діти можуть поспішати і робити необережні помилки. Вони можуть вставати, стрибати або бігати, коли для цього не час, а тому відволікати інших, хоч і без такого умислу.

Імпульсивність

Діти з імпульсивністю діють швидше, ніж думають про свої дії. Вони часто перебивають під час розмови, можуть штовхатися або вихоплювати щось в інших, бо їм важко чекати. У дитини можуть виникати емоційні реакції, які здаються надто інтенсивними та недоречними для ситуації, в якій вона перебуває.

Якщо виникла підозра, що в дитини синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, то перш за все варто потрапити на прийом до лікаря, оскільки лише спеціаліст може точно встановити діагноз. Лікар проведе загальне обстеження, включно з перевіркою зору та слуху. Якщо за результатами обстеження з фізичним станом дитини все гаразд, то лікар направить вас до дитячого психолога або психіатра.

Щоб діагностувати синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, спеціалісти запитують про загальне здоров'я та поведінку дитини. Лише після діагностики психолог або психіатр дає поради щодо того, як впоратись із проявами СДУГ, а в деяких випадках — виписує медичні препарати.

Як проявляється СДУГ у школярів та що робити для успішного навчання дітей з ним



Олена Западнюк, психолог, Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» Поведінка дитини зі СДУГ у школі

Іноді батьки помічають ознаки СДУГ, ще коли дитина маленька, проте можуть ігнорувати їх. Для маленьких дітей природно відволікатися та бути нетерплячими — ці речі не завжди означають, що в дитини СДУГ. Якщо ж ознаки СДУГ проявляються часто та заважають дитині навчатися, гратися або спілкуватися з іншими, то на це точно необхідно звернути увагу в якомога молодшому віці.

Ігнорувати прояви синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю у школі стає майже неможливо, оскільки вони прямо пов'язані з навчальним процесом. Цей процес зобов'язує дитину до певного рівня відповідальності: тримати свою парту в порядку або відповідати лише у свою чергу. Усе це дуже важко для дитини зі СДУГ.

Наведу приклади тієї поведінки, на яку звертають увагу вчителі та яка може бути проявами СДУГ у школяра:

- Більша потреба в русі, неможливість просидіти весь урок на стільці.
- Неможливість концентруватися на тому, що дитині нецікаво: вдома вона може скласти конструктор годинами, проте в школі уваги майже немає через рутинні завдання.
- Дитина не дослуховує або не дочитує завдання від початку до кінця, тому весь час робить помилки, хоча часто має високі інтелектуальні здібності.
- Дитині важко відтерміновувати задоволення, оскільки результат потрібен одразу, а тому їй важко вчитися, наприклад, каліграфії чи математики, бо це робота на довгу перспективу.
- Дитина живе «тут і тепер», а якщо під час уроку «тут і тепер» не цікаво, то вона організовує собі альтернативне заняття: може підвестися та кудись піти або почати спілкуватися з однокласником на іншому кінці класу.

Як вчителю правильно працювати з дитиною зі СДУГ?

Усім вчителям у першу чергу необхідно знати, що згідно з найскромнішою статистикою дітей зі СДУГ — близько 5 %, а деякі дослідники говорять і про 8–10 %. Іншими словами, майже кожен вчитель має у своєму класі одну або дві дитини зі СДУГ. У традиційному навчальному плані (до НУШ) цей момент не був врахований, і для вчителів присутність надмірно активної дитини, яка може порушувати дисципліну, ставала неприємним сюрпризом, з яким вони не можуть впоратися.

Усі діти різні, а тому неможливо знайти двох абсолютно ідентичних дітей зі СДУГ. Комбінація дефіциту уваги, гіперактивності та імпульсивності може вкрай різнитися, тому перш ніж підлаштовувати навчальний процес під дитину зі СДУГ, за нею варто спостерігати принаймні протягом тижня.

Щоб створити відповідні умови для навчання дитини із СДУГ, вчителю необхідно робити щонайменше такі речі:

- 1. Виявити сильні сторони дитини.** Для кожної дитини важливо чути похвалу та знати, що її цінують, а діти зі СДУГ через особливості поведінки рідше за інших отримують позитивні відгуки. Вчителю варто знайти ті сильні сторони, які є в дитини: бажання допомагати іншим, цікавість до творчих предметів або, навпаки, точних наук тощо. За допомогою сильних сторін можна якісно будувати комунікацію з учнем, бо діти зі СДУГ вчаться не на покаранні, а на заохоченні.
- 2. Створити відповідний навчальний простір.** У класі не має бути жодних зайвих предметів, які відволікають дитину, а також вона не має сидіти обличчям до вікна, щоби не поринути думками на вулицю. Бажано, щоби дитина сиділа за партою одна або принаймні зі спокійною дитиною та якомога ближче до вчителя, бо це допомагає краще зосереджувати увагу.
- 3. Дозволяти рухливу активність під час уроку,** а ще краще ввести її в план уроку для всіх дітей. Дітям з гіперактивністю дійсно важко 45 хвилин бути за партою, але

жодній дитині не завадить коротка руханка під час уроку. Так вчитель зможе задовольнити особливі потреби дитини та не виділяти її серед інших.

4. Звертати увагу на стан дитини та реагувати на нього. Щойно вчитель помічас, що дитині важко всидіти, їй можна дати рухливе завдання: витерти дошку, принести щось з іншого класу чи бібліотеки. Так дитина задовольнить свою потребу в русі, отримає похвалу та буде більш включеною в процес.

5. Структурувати урок та робити його збалансованим. На початку уроку вчитель може написати план, що перші десять хвилин клас повторюватиме матеріал, потім слухатиме вчителя, далі буде руханка і самостійна робота в зошиті. План фокусує дитину зі СДУГ на завданнях і полегшує перехід від однієї діяльності до іншої, із чим у неї часто бувають складнощі.

6. Не залишати дитину наодинці із завданням. Контрольні роботи викликають особливі труднощі в дітей зі СДУГ, оскільки цим дітям важко самостійно контролювати свій час. Вчитель має бути поруч, нагадувати повертатися до завдань та говорити про те, скільки часу залишилося, щоби полегшити цей процес для дитини.

7. Заохочувати дитину до бажаної поведінки. Щоби небажаної поведінки, наприклад викрикувань з місця, було менше, варто заохочувати ту поведінку, яка є бажаною. Вчителю потрібно помічати, якщо дитина дочекалася своєї черги або зробила завдання з початку до кінця, і хвалити дитину за це. Лише таким чином із часом може закріпитися бажана і зникнути небажана поведінка.

Цей список не є вичерпним, проте на нього можна опиратися на перших етапах взаємодії з учнем зі СДУГ, а згодом додавати чи прибирати певні пункти. Дитину із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю, як і кожного учня в класі, потрібно прийняти та зрозуміти, а на основі цього створювати відповідну атмосферу та навчальний план для неї.

Автор: [Тамара Береговська](#)

<https://www.facebook.com/100027025522839/videos/421068778803969/>