

Діхтяренко Світлана Юріївна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(м. Умань)

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ

Найбільш поширеним для дитячого віку розладом поведінки є синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ). Близько 10% дітей шкільного віку і підлітків мають його ознаки. Його симптоми – неуважність (низька здатність до концентрації уваги, патологічно підвищене відволікання), імпульсивність, гіперактивність, дратівливість, безсоння, що серйозно впливають на життя підлітка. В деяких випадках одночасно із СДУГ може спостерігатися і нездатність до навчання, неспокій і перепади настрою.

СДУГ впливає на всі сторони життя підлітка, від взаємин з батьками та однолітками до мотивації та продуктивності, а також загальної впевненості в собі. Тому першим завданням батьків повинна бути відкритість у спілкуванні з підлітком, нарівні з підтримкою і розумінням у всьому, що б не робив підліток.

Допомогти батькам самостійно справлятися з подібними симптомами у школярів можна наступним чином: чітко висловлювати свої очікування, вказівки та обмеження; дотримуватися розпорядку дня і зводити до мінімуму відхилення від нього; шукати заняття для підлітка, в яких він зможе добитися успіху (наприклад, спорт, хобі, уроки музики); допомагати підлітку в формуванні правильної самооцінки, заохочуючи його хорошу поведінку; встановити ефективну систему дисципліни і реагувати на погану поведінку позбавленням привілеїв чи домашнім арештом; допомагати підлітку в плануванні часу і організації його діяльності; дотримуватися сімейного режиму – стабільного часу пробудження, прийому їжі і сну; створити домашню систему нагадування, щоб допомогти підлітку дотримуватися графіка і виконувати необхідні справи; взаємодіяти з вчителями підлітка,

щоб переконатися, що він добре справляється зі шкільними завданнями; вирішувати дисциплінарні питання спокійно.

У роботі з гіперактивними дітьми слід дотримуватись загальних правила їх виховання:

- У своїх відносинах з дитиною підтримуйте позитивну установку. Хваліть її в кожному випадку, коли вона це заслужила, підкреслюйте успіхи. Це допомагає зміцнити впевненість дитини у власних силах.
- Уникайте повторення слів «ні» і «не можна».
- Говоріть стримано, спокійно, м'яко.
- Давайте дитині лише одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити.
- Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.
- Заохочуйте дитину за всі види діяльності, що вимагають концентрації уваги (наприклад, робота з кубиками, розфарбовування, читання).
- Уникайте по можливості скупчення людей. Перебування у великих магазинах, на ринках і т.п. надмірно збуджує дитину.
- Під час ігор обмежуйте дитину лише одним партнером. Уникайте гучних, неспокійних приятелів.
- Оберігайте дитину від втоми, оскільки вона призводить до зниження самоконтролю і наростання гіперактивності.
- Давайте дитині можливість витратити надлишкову енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі - тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття.

Отже, притаманна дітям із синдромом дефіциту уваги гіперактивність хоча й неминуча, але може утримуватися під розумним контролем за допомогою перерахованих заходів. Лише спільна діяльність батьків, педагогів і психологів буде мати позитивні результати у самореалізації такої цікавої, неповторної, невгамовної – гіперактивної дитини.