

З'ясуйте

- Який психологічний портрет дитини
- Які чинники зумовлюють рухову розгальмованість
- Яких принципів та правил варто дотримуватися



**Інна Мельник**, доцент кафедри психології педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, канд. психол. наук



**Вікторія Шербата**, доцент психолого-педагогічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Тараса Шевченка, канд. психол. наук

Дитина з руховою розгальмованістю

Батьки нерідко звертаються до практичного психолога з такою проблемою: «Моя дитина дуже активна, постійно бігає, метушиться, не може довго всидіти на одному місці. Втримати її увагу не можна ні на хвилину: тільки-но почнемо щось робити, вона одразу відхоплюється й біжить займатися чимось іншим. Здається, вона має всередині язвись моторчик». Такі поведінкові прояви, насамперед, властиві дитині з підвищеною руховою розгальмованістю.

Щоб позначити таку поведінку, зазвичай вживають термін «синдром дефіциту уваги та гіперактивності» (СДУГ). Утім, мовою оригіналу цей термін звучить так — «attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)». А саме слово «disorder» у перекладі з англійської значить «розлад». Отже, щоб бути максимально точними, **доцільно вживати аббревіатуру РДУГ**, що повніше розкриває зміст іншомовного терміну.



Зазвичай розрізняють розлад дефіциту уваги окремо і включно з гіперактивністю. Одна з перших країн, у якій почали досліджувати цей розлад, — США. Нині існують різні методи діагностики та лікування РДУГ, зокрема і медикаментозний. Один із сучасних методів діагностики РДУГ — тест Conners-3, або Шкали Коннера.

Відмінності дитини з РДУГ та надмірно рухливої дитини

Психологічний портрет дитини з руховою розгальмованістю дуже схожий на портрет дитини з РДУГ. Дитина з РДУГ проявляє імпульсивність у поведінці, їй складно сприймати інформацію

та концентрувати увагу. Утім, не слід зараховувати будь-яку збуджену дитину до категорії гіперактивних. Порівняння поведінкових проявів дітей, які мають нормативний розвиток та діагноз РДУГ подано у Таблиці.

Порівняльна характеристика поведінкових проявів дитини

Показники	Розлад дефіциту уваги та гіперактивності	Рухлива розгальмованість
Стан здоров'я	Хвора дитина	Здорова, але надмірно рухлива дитина, дитина-холерик або дитина, у якій відстають процеси дозрівання зон мозку, що відповідають за довільність поведінки. Здебільшого це прояви індивідуальності дитини, а також наслідки виховання
Усталеність рухової активності	Поводиться однаково у будь-якій ситуації та будь-де. Удома, у гостях, у кабінеті лікаря чи на вулиці вона бігає, безцільно рухається, не затримує увагу на жодному, навіть найцікавішому предметі	Проявляє короткотривалу бурхливу активність, а її проявам гніву або агресії можна запобігти
Рівень самоконтролю	Не реагує на нескінченні прохання, вмовляння чи підкуп, бо у неї не працює механізм самоконтролю	Можна вмовити, володіє навичками самоконтролю, її увагу можна переключити на спокійнішу діяльність
Реакція на стомлення	Що більше втомлюється, то стає більш агресивною, плаксивою та некерваною. Це свідчить про те, що її нервова система втомилася і виснажилася	Втомлюється від бурхливої діяльності, тож сама починає гратися у спокійніші ігри або сідає на коліна до батьків, щоб відпочити, і засинає
Шлях розв'язання	Потребує насамперед лікування, застосовувати до неї вмовляння чи покарання — марно	Потребує корекції виховної стратегії батьків

Нерідко батьки говорять, що їхня дитина «гіперактивна» або педагоги жалуються на гіперактивного вихованця, проте РДУГ — щось більше, ніж просто галасна чи жвава поведінка. РДУГ — захворювання, яке **може діагностувати лише фахівець!**

Чинники, що можуть спровокувати рухову розгальмованість

**Особливості дозрівання головного мозку, інфантильність.** Лобова частка кори головного мозку відповідає за довільний контроль поведінки. Якщо дитина раннього віку відволікається та проявляє рухливість — це норма. Упродовж дитинства дозрівають відділи мозку, що відповідають за контроль поведінки, тож рівень імпульсивності дитини поступово знижується. Утім, існує категорія дітей, у яких ці відділи мозку дозрівають значно пізніше, — це так звані «чутливі» діти. Лобова частка кори їхнього мозку може дозрівати протягом двох років. Через цю біологічну особливість процеси саморегуляції й самоконтролю поведінки у «чутливих» дітей формуються значно пізніше. Тому такі діти часто проявляють імпульсивність у тому віці, у якому їхні однолітки з нормативним розвитком вже достатньо контролюють власну поведінку.



**Спадковість.** Деякі діти за своєю природою більш збудливі та жваві. Нерідко такі характеристики дитини є спадковими рисами, як-от холеричний темперамент. Дитина-холерик легко відволікається і є екстравертом — отримує задоволення від спілкування з людьми та участі у великих заходах чи конкурсах. Перебувати наодинці їй не подобається. Попри неспокійний характер, поведінку дитини-холерика можна контролювати.

**Поведінка батьків і вихователів.** Якщо батьки або вихователь проводить з дитиною мало часу, вона може спробувати привернути увагу дорослого за допомогою імпульсивної поведінки. Дитина поводитиметься так постійно, якщо

переконається, що такий метод привернення уваги дієвий. Якщо дитина не знає, чи припустимі ті чи ті дії, це також може привести до негативної поведінки. Щоб допомогти дитині зрозуміти, який тип поведінки прийнятний, а який — ні, доцільно встановити чіткі правила.

**Чутливість до їжі або ліків.** Продукти або напої, що містять багато барвників, зокрема червоного і жовтого кольору, консервантів або штучних підсолоджувачів можуть підвищити активність дитини. Деякі види лікувальних засобів також можуть впливати на поведінку дитини.

#### Особливості обробки сенсорних сигналів:

- вестибулярна гіпочутливість — мозок гіпочутливої дитини потребує підвищеної активності, аби привести її нервову систему в належний стан;
- шкідлива гіперчутливість, чутливість до світла, кольору чи запаху.

**Слабка адаптивність.** Якщо дитина звикає до нового середовища складно, то вона може збуджуватися та проявляти підвищену рухову активність.

#### Проблеми зі здоров'ям:

- проблеми зі слухом, як-от туговухість, можуть ускладнити взаємодію дитини з оточенням. Такій дитині складніше порозумітися з дорослими чи дотримуватися вказівок. Наприклад, ситуацію, коли дитина чогось не дочула, батьки можуть помилково сприйняти як небажання відкоритися;
- синдром Туретта — для цього розладу властиві моторні тики — часті неконтрольовані зіпання обличчя або тіла, та мовні тики — раптові вигукі або лайливі слова. Нерідко дитині з таким синдромом складно контролювати свій гнів;
- розлади аутистичного спектра — можуть спричинити у дитини труднощі у спілкуванні, погіршити розвиток її соціальних навичок й зумовити неконтрольовану вольову поведінку;
- депресія та тривожні розлади можуть знизити концентрацію уваги, зумовити дратівливість та збуджений стан.

### Принципи та правила роботи з дитиною

Щоб ефективно взаємодіяти з дитиною з підвищеною руховою розгальмованістю, батьки та педагоги мають дотримуватися системи визначених правил.

**Дотримуватися режиму дня дитини, незалежно від погоди, настрою, вихідних і свят.**

Працювати разом з дитиною, аби вона набула позитивного досвіду, і не очікувати, що їй одразу усе вдасться зробити самостійно. Адже дитині з руховою розгальмованістю важко сфокусуватися, не відволікатися й продовжувати виконувати нудні завдання.

Ділити завдання на дрібніші кроки, розподілені у часі. обов'язково посприяти пояснення з наочною демонстрацією.

Навчати дитину промовляти дії вголос. Це дасть їй змогу ліпше справлятися з імпульсивністю, утримувати завдання в пам'яті, легше помічати та виправляти власні помилки.

Стежити, аби середовище, у якому перебуває дитина, було позитивним та не мало «спокусу», що можуть спровокувати у неї неадекватну й асоціальну поведінку.

Визначити умови, які негативно впливають на дитину й надмірно її збуджують. А відтак — намагатися забезпечити дитину від їхнього згубного дії. Дитина з руховою розгальмованістю переобтяжена інформацією, бо помічає все та одразу. Тому середовище, у якому перебуває дитина, має бути структурованим, зрозумілим і передбачуваним для неї, функціонувати за чіткими правилами. Що більше

Бути послідовними

Організувати гармонійне середовище

### Поведінка дитини з РДУГ

Критерій	Показники
Дефіцит активної уваги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• непослідовна, їй важко на чомусь зосереджуватися</li> <li>• має порушення стійкості уваги, труднощі з самоорганізацією</li> <li>• чує звертання, але не реагує на них</li> <li>• береться за завдання охоче, але не завершує його</li> <li>• губить речі чи часто щось забуває</li> <li>• уникає нудних завдань і тих, що потребують розумових зусиль</li> </ul>
Підвищена рухова активність	<ul style="list-style-type: none"> <li>• непосидюча</li> <li>• проявляє ознаки стурбованості — постукує пальцями, гоїдається на стільці,</li> <li>• вилізати кудись</li> <li>• спить мало, навіть у ранньому дитинстві</li> <li>• надто говірка</li> </ul>
Імпульсивність	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не може дочекатися своєї черги</li> <li>• часто втручається у розмову, перебиває, починає говорити до того, як її запитали</li> <li>• зосереджується погано</li> <li>• не може дочекатися винагороди, якщо між діяльністю і винагородою є пауза</li> <li>• не може контролювати власні дії, дорослим важко регулювати її поведінку за допомогою правил</li> <li>• поводить по-різному, коли виконує завдання — під час одних занять спокійна, під час других — ні</li> </ul>

речей навкруги вдається класифікувати та розсортувати, то легше буде дитині впоратися з численними стимулами.

Робити розвивальне середовище заспокоїливим та гармонійним, періодично звільняти його від сміття — зламанних і непотрібних іграшок, старого й замалого одягу, книг. Доцільно підбирати спокійні кольори для одягу, шпалер, ліжка дитини.

Уникати, якщо змога, великих скупчень людей, бо вони переобтяжують нервову систему дитини.

#### Контролювати дитину

Контролювати поведінку дитини та спрямовувати її у правильне русло. Водночас відводити час і простір для того, щоб дитина насолоджувалася свободою, «випускала пар», задовольняла свою потребу в руховій активності. Для цього доцільно розмістити в кімнаті дитини батут чи фітбол. Водночас варто стежити, аби дитина користувалася цим інвентарем не безконтрольно, інакше вона може стати перебудженою.

Обмежувати час, який дитина проводить перед телевізором чи за іншими девайсами. Не дозволити їй переглядати агресивні фільми чи грати у страшні відеоігри. Щоб запобігти перетомі та перебудженню дитини, доцільно спробувати звести до мінімуму зовнішні подразники.

Використовувати допоміжну систему спостереження за часом.



Коли дитина виконує певні завдання, можна скористатися пісочними годинниками різної тривалості: вони допоможуть формувати довільний контроль та організувати дії у певних часових межах.

Надавати дитині право вибору частіше й водночас просити пояснити її дії чи позицію. Потреба пояснювати причини власних вчинків допоможе дитині ліпше усвідомлювати їх, а отже й контролювати свою поведінку.

#### Втримувати увагу дитини

Переконатися, що вдалося встановити зоровий контакт з дитиною. Для цього можна, приміром, обмежити погляд дитини й створити рукави «зорову трубу».

Визначити місце дитини у просторі так, щоб педагог, а не діти чи сторонні предмети, потрапляли у її «сектор уваги», не саджати дитину біля вікна.

Не відволікати дитину від роботи, якщо вона почала виконувати певне завдання — не слід щось уточнювати, починати розмову чи переключати увагу дитини на сторонні предмети.

Не кричати та не підвищувати голос, адже це навряд чи привагне увагу дитини. У такому разі дитина відчує негативні емоції дорослого й, найімовірніше, «увімкне» захисний механізм та «відфільтрує» інформацію. Негативна увага до дитини під час істерики — крик, шльопання, стусани, — лише посилить проблему.

#### Давати ефективні вказівки

Давати дитині вказівки, що відповідають її віку. Дитина з розгальмованістю нерідко не може запам'ятати й виконати вказівку, яка передбачає декілька послідовних дій. Тож вказівки мають бути



#### Навчитися ставити завдання

у дитини модель поведінки за механізмом негативного підкріплення: реагувати лише тоді, коли мама/тато зривається і кричить.

Пам'ятати, що ефективні вказівки — справедливі та доречні, вони не принижують дитину і не є проявом тотального контролю.

Повідомляти дитині чітко, що вона має зробити і який результат від неї очікують. Дитина з руховою розгальмованістю не розуміє натяків, тож чіткі та узгоджені правила дадуть їй змогу навчитися контролювати себе. Якщо дитина зростає у повній родині, батьки мають погодити правила між собою та встановити межі дозволеного. Якщо батьки працюють і проводять вдома мало часу, вони мають обговорити ці правила з особами, що доглядають їхню дитину.

Озвучувати вказівку саме як вказівку, а не прохання чи запитання. Наприклад, вказівку на кшталт «Чи не міг би ти...» дитина може сприймати як необов'язкову, виконувати яку вона може на власний розсуд.

Давати вказівку так, щоб дитина її почула. Для цього слід підійти до дитини, стати перед нею, переконатися, що вона звернула на вас увагу, зосередилася й слухає — і лише тоді давати вказівку.

Вимовляти вказівку в стверджувальній формі, аби вона спрямовувала дитину поводитися у певний спосіб. Доцільно наголошувати на бажаній дії, а не на тій поведінці, яку слід припинити. Приміром, замість фрази «Не розмовляй з їжею у роті», варто попросити «Спочатку прожуй, а потім говори».

#### Встановити правила

Встановити чіткі правила поведінки у тій або тій ситуації та обговорити їх із дитиною.

Окреслити наслідки, які чекають на дитину, якщо вона порушуватиме правила чи частково дотримуватиметься їх. Схвалювати одразу дії дитини, які відповідають встановленим правилам, а також підкріплювати невиконані вказівки негативними наслідками.



Дитина не здатна довго чекати, тому усі покарання й заохочення слід реалізувати вчасно. Схвалювати вчинки дитини можна за допомогою похвали, сувенірів або умовних знаків-жетонів, певну кількість яких дитина зможе обмінити на щось приємне.

## Нагадувати дитині про вказівки

Визначити порядок виконання усіх видів повсякденних завдань, зокрема домашньої роботи, що є великою проблемою для дитини з розгальмованістю.

Використовувати «попереджувальні сигнали» перед вказівками, як-от «У тебе залишилося п'ять хвилин, аби погратися». Для дитини з імпульсивністю та руховою розгальмованістю такі вказівки важливі, адже їй складно переходити від одного виду діяльності до іншого.

Розробити систему нагадувань. Дитині складно самостійно давати собі інструкції, нагадувати правила, передбачати віддалені наслідки своїх дій, тож вона потребує системи частих, чітких і «видимих» зовнішніх нагадувань. Найліпший варіант — скласти візуальний (наочний) розклад і розмістити його у кімнаті дитини. Для цього можна використати маркерну, магнітну або пробкову дошку та оформити її разом з дитиною за допомогою різноколірних стікерів, наліпок тощо. Щоб дитина усе зрозуміла, варто проговорити, пояснити й позначити події та справи.

Не запобігати наслідкам забудькуватості дитини. При вихованні дитини з гіперактивністю добре діє метод природних наслідків. Нехай дитина бачить, до яких негативних наслідків призвела її неувважність.

Використовувати чіткі вказівні знаки, наприклад кольорові кружечки: зелена зона — дитина може все робити самостійно, помаранчева — у присутності дорослого, червона — не може робити взагалі. Такі опорні схеми нагадуватимуть дитині про те, як їй слід поводитися.

## Дбати про фізичне навантаження

Подбати про те, аби дитина займалася фізичною активністю. Найліпший вибір — бойові мистецтва, плавання, танці, гімнастика чи інші види спорту, які цікаві дитині. За зовнішнім виглядом дитини неможливо зрозуміти, наскільки вона втомилася, тому обов'язково слід дотримуватися режиму дня.

Стежити, аби у ті дні, коли немає тренувань, дитина проводила час на свіжому повітрі — гойдалася на гойдалках, каталася на велосипеді тощо.

Якщо попри всі зусилля батьків та педагогів, дитина продовжує проявляти рухову розгальмованість, це може свідчити про РДУГ. А це вже неврологічна проблема, яка потребує медичного втручання, тому дорослим слід негайно звернутися по допомогу до лікаря. ♣

## взаємодія зі спеціалістами

Дитина з розладами аутистичного спектра у звичайному дитячому садку — не дивина. Утім, це вимагає від працівників ЗДО надвідповідальності, узгодженості дій та додаткової уваги. У статті — найголовніші аспекти, які має врахувати педагог, щоб налагодити взаємодію з особливою дитиною



**Марія Сторожук**, науковий співробітник лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, психолог Центру Нейропедіатрії, Київ

## Дитина з розладами аутистичного спектра у звичайному ЗДО: що має знати вихователь

Щороку в Україні кількість дітей із розладами аутистичного спектра (РАС) зростає. РАС — психічне порушення, для якого властиві аномальна поведінка й труднощі у соціальній взаємодії. Від дитини з нормотиповим розвитком дитина з РАС зовнішньо нічим не відрізняється. Утім, вона може важко йти на контакт, тривалий час не говорити, часто повторювати однакові рухи. Також вона може негативно відреагувати на гучні звуки або світлові подразники. Дитину з РАС нерідко вважають дивакуватого, оскільки вона може бігти невідомо куди, кричати, бо не вміє словесно висловити свої думки та бажання. Зазвичай це має дивний вигляд. Здебільшого діти із РАС живуть у своєму особливому світі.

Які методи корекції РАС варто застосовувати

Нині РАС діагностують у дітей у півтора-трьохрічному віці, адже **перші ознаки** психічного порушення з'являються саме у цей віковий період. Якщо діагноз встановлюють дворічній дитині, то фахівці одразу розпочинають інтенсивну терапію, зокрема за допомогою апаратних методів корекції. «Вчасна корекція аутизму дає змогу зменшити прогресування розладу», — зазначає клінічний психолог Олександр Сторожук, один із перших вітчизняних фахівців, хто впроваджує метод біоакустичної корекції (БАК).



Суть методу БАК полягає в тому, що фахівець за допомогою спеціальної комп'ютерної програми перетворює на звук сигнали мозку, які він отримав з електроенцефалограми пацієнта (ЕЕГ). У разі зворотного впливу звуку на нейрони мозку відбувається мимовільна саморегуляція організму, про яку свідчать показники ЕЕГ. Крім цього, БАК підвищує активність мозку, посилює пам'ять та концентрацію уваги. Водночас БАК гармонізує та заспокоює пацієнта, адже під час процедури він, так би мовити, слухає «музику» власного мозку.