

**УДК 378.091.33**

## **ФОРМУВАННЯ КОМПЕНСАТОРНИХ МЕХАНІЗМІВ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ**

*Емілія ГУЦАЛО (Кіровоград)*

*У статті висвітлюються проблеми дефіциту уваги, імпульсивності та підвищеної рухової активності дітей, аналізуються необхідні умови включення компенсаторних механізмів психічного розвитку, формуються рекомендації для вчителів щодо роботи з гіперактивними дітьми.*

*В статье рассматриваются проблемы дефицита внимания, импульсивности и повышенной активности детей, анализируются необходимые условия включения компенсаторных механизмов психического развития, даются рекомендации педагогам относительно работы с гиперактивными детьми.*

***Ключові слова:** гіперактивність, дефіцит уваги, компенсаторні механізми, психогімнастичні вправи.*

**Постановка проблеми.** В сучасному динамічному та бурхливому світі проблема гіперактивних дітей сприймається як досить природна та конгруентна часу. Проте основними причинами появи таких вкрай рухливих дітей не є соціальні чинники. За дослідженнями вчених причинами виникнення гіперактивності в дітей (у 85% випадків) є патологія вагітності,

пологів, інфекції або інтоксикації перших років життя маляти, генетична обумовленість.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними вчених [2; 3; 4; 5; 7] перші прояви гіперактивності можна спостерігати у віці до 7 років. Піки прояву даного синдрому збігаються з піками мовленнєвого розвитку (у 1-2 роки, 3 роки і 6-7 років). У 1-2 роки закладаються основи мовлення, у 3 роки у дитини суттєво збільшується словниковий запас, у 6-7 років активно формуються навички читання та письма [2].

Дослідники стверджують, що гіперактивність у дітей виявляється у невластивих для нормальних, відповідних віку, проявах неухважності, імпульсивності і гіперактивності. Більшість дослідників [2; 3; 4; 5; 7] відзначають три основних блоки прояву гіперактивності: дефіцит уваги, імпульсивність, підвищена рухова активність. До підліткового віку підвищена рухова активність, як правило, зникає, а імпульсивність і дефіцит уваги залишаються.

Дослідники проблеми гіперактивності розробили рекомендації, щодо роботи з проблемними дітьми. Так Ю.Шевченко запропонував наступні правила: тренування слабких функцій проводити в ігровій формі, щоб зацікавити дитину (тоді їй легше буде сфокусуватися на завданні); при доборі ігор враховувати, що гіперактивній дитині важко одночасно бути уважною, контролювати свою поведінку і нерухомо сидіти, тому на початкових етапах роботи необхідно підбирати ігри на тренування тільки однієї функції; з часом можна ускладнювати роботу, переходячи до ігор, що сприяють розвитку двох, (а згодом і трьох) функцій одночасно, наприклад, розвитку уваги і контролю поведінки [7]. Фахівці стверджують, що деякі діти з діагнозом «синдром гіперактивності» мають досить високі компенсаторні можливості. Однак для включення компенсаторних механізмів необхідна наявність певних умов. Насамперед дитина повинна розвиватися в сприятливій обстановці, без інтелектуальних перевантажень, з дотриманням відповідного режиму, у позитивній емоційній атмосфері. Бажано, щоб вона навчалася за спеціальною програмою [4; 5].

Водночас практичні моменти роботи вчителя початкових класів з гіперактивними дітьми не достатньо розроблені. Актуальною є проблема формування готовності студентів до роботи з рухливими дітьми вже під час навчання у вузі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Майбутній педагог повинен обов'язково навчитися проводити роз'яснювальну роботу з педагогами, разом з ними розробити стратегію і тактику взаємодії з кожною гіперактивною дитиною, скласти індивідуальну програму розвитку такої дитини. Часто класоводи гіперактивність пояснюють лише поведінковими проблемами, невихованістю дитини. Для деяких вчителів учень, що виявляє в класі зайву рухливість і непосидючість, є справжньою проблемою, причиною порушення нормального навчального процесу, нервових зривів та розчарувань.

Пам'ятаючи про індивідуальні особливості гіперактивних дітей, дослідники радять вчителям працювати з ними на початку дня, а не ввечері, зменшити їхнє робоче навантаження, частіше робити перерви в роботі. Перед

початком занять бажано провести з гіперактивною дитиною індивідуальну бесіду, заздалегідь обумовивши правила, за виконання яких дитина одержить винагороду (право йти на прогулянку в першій парі, чергування під час обіду, додатковий час для гри, спільна прогулянка з батьками, спільне читання тощо).

Важливою є робота з батьками проблемної дитини. Батьки гіперактивних дітей, як правило, теж мають багато труднощів у взаємодії з ними. Так, деякі прагнуть впоратися з неслухами жорсткими дисциплінарними способами впливу, збільшують робочі навантаження, карають за найменшу провину, забороняють ті чи інші привабливі для дитини розваги. Інші, втомившись, приймають рішення зберегти власні нерви та не звертати увагу на дитину. Деякі відповідальні батьки звинувачують тільки себе у проблемах дитини, відчувають депресію та неспокій за майбутнє свого чада.

Педагог має пояснити батькам, що поведінкові проблеми дитини неможливо вирішити вольовими зусиллями. Дитина поводить себе саме в такий спосіб не тому, що хоче досадити дорослим, не на зло їм, а тому, що в неї є фізіологічні проблеми, впоратися з якими вона не спроможна. Батьки мають усвідомити, що дисциплінарні заходи впливу у вигляді постійних покарань, зауважень, окриків, нотацій не приведуть до поліпшення поведінки дитини, а в більшості випадків навіть погіршать її. Для цього доцільно організувати постійно діючий лекторій, у межах якого батьки зможуть ставити конкретні питання фахівцям, а також проводити спільні тренінги батьків і дітей.

Рекомендації дорослим щодо взаємодії з гіперактивними дітьми:

1. Дорослі мають дотримуватися позитивної, оптимістичної моделі спілкування. Оскільки гіперактивній дитині роблять велику кількість зауважень і дома, і в школі, то страждає її самооцінка. Тому треба частіше хвалити дитину за успіхи і досягнення, навіть незначні. Це допоможе зміцнити впевненість дитини у власних силах. Не можна, однак, забувати про неприпустимість нещирої, незаслуженої похвали.

2. У повсякденному спілкуванні з гіперактивними дітьми дорослі повинні уникати різких заборон, які починаються словами «ні» і «не можна». Гіперактивна дитина, будучи імпульсивною, швидше за все, відреагує на таку заборону неслухняністю, або вербальною агресією. У цьому випадку, по-перше, треба говорити з дитиною стримано, навіть якщо що-небудь їй забороняється, а по-друге, бажано не говорити дитині «ні», а дати їй можливість вибору. Наприклад, якщо дитина голосно кричить, можна разом з нею поспівати кілька улюблених пісень.

3. З гіперактивною дитиною необхідно спілкуватися м'яко, спокійно. Якщо дорослий виконує разом з дитиною навчальне завдання, то бажано, щоб не було наказів, але бажано також уникати захоплених інтонацій, емоційно насиченого тону. Гіперактивна дитина, будучи дуже чутливою і сприйнятливою, швидко приєднається до настрою дорослого, емоції захоплять її і стануть перешкодою для подальших успішних дій.

4. У тому випадку, коли дитина правильно виконує поставлені умови, вона, безумовно, заслуговує винагороди, і тут доречно використовувати

систему заохочень і покарань. Доцільно виробити разом з дитиною систему заохочення і покарань за бажану і небажану поведінку.

5. Якщо дорослий хоче домогтися того, щоб його гіперактивна дитина виконувала вказівки і прохання, треба навчитися давати інструкції саме для неї. Насамперед, вказівки повинні бути небагатослівними, і містити не більш 10 слів, інакше дитина просто не почує сказаного. Батьки не повинні давати дитині кілька завдань одночасно. Краще давати вказівки послідовно, додаючи наступну тільки після того, як виконана попередня. Слід давати дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити. Виконання завдання необхідно проконтролювати. Для підкріплення усних інструкцій бажано використовувати зорову стимуляцію.

6. Буває, що дорослі обирають тактику вседозволеності, і дуже швидко дитина починає маніпулювати ними. А оскільки такій дитині для відчуття власної безпеки просто необхідні чіткі межі дозволеного та обов'язковий «зворотній зв'язок» від дорослого, то в цьому випадку проблеми у поведінці тільки збільшуються.

7. Досить часто гіперактивні діти мають неординарні здібності в різних галузях, вони кмітливі і швидко «схоплюють» інформацію. Це створює у батьків враження, що звичайна програма навчання в школі занадто примітивна для них, і вони записують дитину в різні гуртки, на факультативи. Однак це веде до перевтоми, капризів і відмови від навчання взагалі.

8. Дорослі мають схвалювати дитину за усі види діяльності, які вимагають концентрації уваги (наприклад, робота з кубиками, розфарбовування, читання).

9. Дотримання дома чіткого режиму (розпорядку) дня – теж одне з найважливіших умов успішних дій при взаємодії з гіперактивною дитиною. І прийом їжі, і прогулянки, і виконання домашніх завдань необхідно здійснювати в один і той самий, відомий дитині, час.

10. Дуже часто батьки гіперактивних дітей стверджують, що їхні діти ніколи не втомлюються. Насправді діти втомлюються. І саме втома виявляється у вигляді рухового занепокоєння. Втома призводить до зниження самоконтролю і до наростання гіперактивності. Тому, батькам рекомендується обмежити перебування гіперактивних дітей у місцях скупчення великої кількості людей, намагатися не запрошувати в будинок відразу багато гостей. Перебування у великих магазинах, на ринках, у ресторанах впливає на дитину надмірно стимулююче.

11. Під час ігор дорослим доцільно обмежувати дитину лише одним партнером. Варто уникати неспокійних, метушливих приятелів.

12. Слід обережати дитину від стомлення, оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання гіперактивності. По можливості треба відгородити гіперактивну дитину від тривалих занять на комп'ютері і від перегляду телевізійних передач, що особливо сприяють її емоційній нестабільності.

13. Необхідно давати дитині можливість витратити надлишкову енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі: тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття. Проте заняття колективними видами спорту не завжди

сприяє заспокоєнню дитини. Крім того, велике значення має стиль спілкування дорослого. Якщо тренер дотримується авторитарного стилю виховання, то, швидше за все, це буде сприяти наростанню гіперактивності. В цьому випадку більш корисними будуть спокійні прогулянки з батьками перед сном, під час яких батьки зможуть відверто, наодинці поговорити з дитиною, довідатися про її проблеми. А свіже повітря та спокійна хода допоможуть дитині заспокоїтися.

14. У випадку якщо дорослі вважають, що якусь діяльність дитини необхідно заборонити (наприклад, дитині не можна гуляти, не можна брати сірника тощо), то треба пам'ятати, що подібних заборон повинно бути дуже небагато, вони повинні бути заздалегідь обговорені з дитиною і сформульовані в дуже чіткій формі. При цьому бажано, щоб дитина знала, які санкції будуть введені дорослими за порушення тієї чи іншої заборони. У свою чергу, батьки повинні бути дуже послідовними при виконанні санкцій. Не бажано, щоб дитина ставала жертвою настрою батьків, інакше вона буде боятися не конкретного покарання з боку дорослого, а будь-якого несподіваного «емоційного спалаху».

У практичній роботі з гіперактивними дітьми можна використовувати ігрові прийоми. Наприклад, відому гру «Вгадай, що нового» ми проводили таким чином. Психолог малює крейдою на дошці будь-яку геометричну фігуру. До дошки по черзі підходять діти і домальовують будь-які деталі, створюючи картинку. У той час, коли одна дитина знаходиться біля дошки, інші закривають очі, і, відкриваючи їх за командою дорослого, говорять, що змінилося. Дедалі елементів у картинці стає все більше і час, протягом якого діти сидять тихенько із закритими очима та очікують збільшується. Це і є головною прихованою метою гри – навчити дітей тривалий час підкорятися груповим правилам, виховувати витривалість та посидючість.

Ефективною на практиці виявилася гра «Пальчики-неслухнячки». Для гіперактивних дітей важливо навчитися контролювати свої дії. Деякі діти, як правило, діють імпульсивно, проявляють фізичну агресію, б'ються, щипаються. Зрозуміло всі ці негативні дії вони здійснюють руками, пальцями. Тому основна інтрига гри створюється навколо дитячих пальчиків. Ось як це виглядало на прикладі роботи з шестирічним хлопчиком Вадимом. Ця дитина постійно щипала інших дітей під час спільних ігор. Ми запросили хлопчика та запропонували йому гру: обвести на папері силует долоні, а потім «оживити» кожен пальчик, перетворити їх на своїх друзів, дати їм імена. Потім ми запитали хлопчика, чому великий та вказівний пальці виявилися такими злими («Карабас» та «Колючка»). Виявилось, що саме ці два пальчики відповідають за бажання їх власника щипати ровесників. Тоді ми запевнили дитину, що всі його пальці та руки гарні, бо виконують багато корисних дій.

Наступним етапом стало підписання «договору» між психологом та Вадимом про те, що хазяїном пальчиків є слухняний та вихований хлопчик. А у разі, якщо «Карабас» та «Колючка» виявлять зле бажання ущипнути товаришів Вадима, він має підняти руку догори та звернутися до психолога за порадою. «Договір» був урочисто підписаний та прикріплений на видному місці у ігровій кімнаті. Коли Вадиму закортіло виявити улюбленим способом

свою агресивність, він підбіг до психолога з піднятою рукою та демонстративно напруженими великим та вказівним пальцями. В результаті переговорів було вирішено помити ретельно руки, щоб заспокоїти неслухняні пальчики. Вадим був дуже гордий перемогою над власними «пальчиками-неслухнянчиками». Одночасно він навчився контролювати свої рухи та імпульсивні дії.

Цікавими для дітей були пластичні ігри «Карнавал звірів» та «Танець рук – морських хвиль». У грі «Карнавал звірів» ми створили спеціальну фонограму з програмовою музикою, в якій звуковими засобами створювалися образи різних тварин: метушливі курчата, неповороткий бегемот, лагідне кошеня, ледачий ведмідь, білий граціозний лебідь і т.п. Словесно оголошували, яка тварина завітала на карнавал, а діти повинні були зобразити цих діючих осіб пластикою (танцювальними рухами, ходою, особливими зображальними прийомами).

Суть гри була в тому, що гіперактивні діти повинні були швидко змінювати пластичні зображення різних тварин, миттєво перевтілюватися, тілесно реагувати на характеристики нових й нових персонажів. Одночасно діти засвоювали нові еталони поведінки. Наприклад, образ неповороткого, важкого, повільного бегемоту вимагав від дитини іншої пластики, іншого, ніж звичного для гіперактивності, стилю поведінки. Надалі ми без проблем переносили цей образ в інші ситуації, коли потрібно було заспокоїти дитину («Пригадай, яким справжнісіньким бегемотиком ти був у грі... »).

Гра «Танець рук – морських хвиль» теж будувалась на музично-зображувальних образах за допомогою спеціально розробленої фонограми. Діти зображали руками різні стани моря – від спокійного до бурхливого й знову спокійного (штиль – шторм – штиль).

Ця гра, особливо в моменти її кульмінаційного розгортання допомагає дитині зняти зайву напругу, звільнитися від надлишкової енергії, отримати естетичне задоволення від пластичних рухів рук, які на деякий час перетворилися на «морські хвилі».

Опишемо інші ігри, які розроблені психологами і широко використовуються на практиці [1; 5; 7]. Гра «Розмова з тілом». Дитина лягає на підлогу на великий лист паперу чи шматок шпалери. Дорослий олівцем обводить контури фігури дитини. Потім разом з дитиною розглядає силует і запитує: «Це твій силует. Хочеш розмалювати його? Яким би кольором ти хотів зафарбувати свої руки, ноги, тулуб? Як ти думаєш, чи допомагає тобі твоє тіло у ситуаціях, наприклад, коли ти рятуєшся від небезпеки та ін.? Які частини тіла тобі особливо допомагають? А бувають такі ситуації, коли твоє тіло підводить тебе, не слухається? Що ти робиш у цьому випадку? Як ти можеш навчити своє тіло бути більш слухняним? Давай домовимося, що ти і твоє тіло будуть намагатися краще розуміти один одного».

Гра «Археологія» допомагає розвитку м'язового контролю. Дорослий опускає кисть руки в таз з піском або крупою і засипає її. Дитина обережно «відкопує» руку — робить археологічні розкопки. При цьому не можна торкатися до кисті руки. Як тільки дитина торкнеться долоні, вона одразу міняється ролями з дорослим. У грі «Послухай тишу» розвивається увага та

уміння володіти собою. По першому сигналу дзвіночка діти починають бігати по кімнаті, кричати, стукати тощо. По другому сигналу вони повинні швидко сісти на стільці і прислухатися до того, що відбувається навкруги. Потім діти по колу (чи за бажанням) розповідають, які звуки вони почули. М'язовий контроль формує також гра «Маленька пташка». Дитині в долоньки дають пухнату, м'яку, тендітну іграшкову пташку (чи іншого звірка). Дорослий говорить: «Прилетіла до тебе пташка, вона така маленька, ніжна, беззахисна. Вона так боїться шуліку! Потримай її, поговори з нею, заспокой її». Дитина бере в долоньки пташку, тримає її, гладить, говорить добрі слова, заспокоюючи її, і разом з тим заспокоюється сама. Надалі можна пташку вже не класти дитині в долоньки, а просто нагадати їй: «Пам'ятаєш, як треба заспокоювати пташку? Заспокой її знову». Тоді дитина сама сідає на стільчик, складає долоньки і заспокоюється.

Гра «Говори!» спрямована на розвиток уміння контролювати імпульсивні дії. Психолог говорить дітям наступне: «Діти, я буду ставити прості і складні запитання. Але відповідати на них можна буде тільки тоді, коли я дам команду: «Говори!» Давайте потренуємося: «Яка зараз пора року?» (Психолог робить паузу) «Говори!»; «Якого кольору в нас у класі стеля?»... «говори!»; «Який сьогодні день тижня?»... «говори!»; «Скільки буде два плюси три?» тощо. Гра може проводитися як індивідуально, так і з групою дітей.

Гра «Ковпак мій трикутний» допомагає навчитися концентрувати увагу, сприяє усвідомленню дитиною свого тіла, вчить керувати рухами і контролювати свою поведінку. Діти сідають у коло. Всі по черзі, починаючи з ведучого, вимовляють по одному слову з фрази: «Ковпак мій трикутний, трикутний мій ковпак. А якщо не трикутний, то це не мій ковпак». У кожному наступному колі діти вимовляють на одне слово менше, а «показують» на одне більше. У завершальному колі діти зображують жестами всю фразу. Якщо така довга фраза важка для відтворення, її можна скоротити.

Гра «Сто м'ячів» сприяє розвитку навичок розподілу уваги, уміння встановлювати контакт із оточуючими. Гра проводиться в кілька етапів. Одна з головних умов — грати мовчки. 1 етап. Всі учасники встають у коло. В руках у ведучого — м'яч. Він кидає його будь-кому з граючих, попередньо «домовившись» з ним поглядом. Той, хто спіймав м'яч, перекидає його ще кому-небудь, теж попередньо «зв'язавшись» з ним поглядом тощо. Завдання граючих — піймати погляд партнера і не допустити падіння м'яча на підлогу. Перехід до другого етапу можливий лише тоді, коли учасники вироблять навичку невербального спілкування при передачі м'яча. 2 етап. Гра проводиться точно так само, як і на першому етапі, тільки ведучий вводить ще один, додатковий м'яч, тим самим ускладнюючи проведення гри. На наступних етапах у грі можуть використовуватися три, чотири, п'ять м'ячів. У цьому випадку також необхідно не допустити падіння хоча б одного м'яча на підлогу. Якщо ж м'яч все-таки впав, кількість м'ячів скорочується на один.

**Висновки і перспективи подальших пошуків.** Отже, найбільш ефективними в роботі вчителя початкових класів з гіперактивними дітьми слід визнати ігрові методи. Проте необхідно враховувати такі індивідуальні

особливості гіперактивних дітей, як невміння тривалий час підкорятися груповим правилам, швидка стомлюваність, невміння вислухувати і виконувати інструкції (загострювати увагу на деталях). В цілому ж, лише творчий підхід учителя, психолога, батьків до проблем гіперактивної дитини може гарантувати їх розв'язання.

### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. – М.: Генезис, 2001. – 236 с.
2. Заваденко Н. Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии. – 2000 – № 1. – С. 34-42.
3. Карпова Е. В. Программа «Развитие интеллекта и креативности детей в условиях семейного взаимопонимания» // Программы психологической коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях / Е. В. Карпова, Е. К. Лютова. — СПб., 1999. – 268 с.
4. Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка / Р. Кэмпбелл. – СПб., 1997. – 146 с.
5. Лютова Е. К. Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М., 2000. – 132 с.
6. Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева / М. Мак-Кей, П. Роджерс , Ю. Мак-Кей . – СПб., 1997. – 186 с.
7. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом / Ю.С. Шевченко . – М., 1997. – 242 с.

### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**Гуцало Емілія Ун-Сунівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та психології Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

*Коло наукових інтересів:* вікова та педагогічна психологія, практична психологія.