

## ЗМІСТ

### *Передмова*

Як користуватися цією книгою . . . . . 5

**Познайомся зі своєю гіперактивністю. . . . . 6**

### *Перший розділ*

Що таке дефіцит уваги та гіперактивність? . . . . . 7

У родині . . . . . 7

У школі. . . . . 8

Із друзями . . . . . 8

### *Другий розділ*

Як я можу дізнатися, чи є в мене проблеми

з увагою, чи гіперактивний я? . . . . . 13

«О боже... тільки в мене є ця проблема?» . . . . . 14

«Нейроме... що?» . . . . . 14

### *Третій розділ*

У мене багато сплутаних почуттів . . . . . 16

### *Четвертий розділ*

Хто мені може допомогти? Що мені робити? . . . . . 19

Як завести друзів та не втратити їх . . . . . 20

Як стати хоч трохи більш організованим . . . . . 22

Що робити, щоб покращити справи у школі . . . . . 25

**Як навчитися собі допомагати? . . . . . 29**

Наскільки ти неуважний та гіперактивний? . . . . . 30

Що слід пам'ятати про гіперактивність . . . . . 31

Пізнай себе краще . . . . . 32

Опис емоцій . . . . . 33

Що тебе робить щасливим? . . . . . 34

Наскільки ти неуважний та гіперактивний? . . . . . 35

Прийом ліків . . . . . 36

Як вивільнити всю енергію, що в тебе є? . . . . . 38

Навчись розслаблятися. . . . . 39



Як покращити свій настрій . . . . .	40
Що робити, щоб завжди знаходити щось позитивне у своєму житті? . . . . .	41
Вирішення проблем. . . . .	42
Учитися на помилках . . . . .	45
Заводити друзів . . . . .	46
Як знайти спільну мову з однокласниками? . . . . .	47
Навчитися чекати своєї черги. . . . .	48
Виконання домашнього завдання. . . . .	49
Організація виконання домашнього завдання . . . . .	50
Підказки, щоб організувати свій час. . . . .	51
Розплануй свій день . . . . .	51
Дізнайся, як вчитися краще. . . . .	56
Робити для себе пам'ятки . . . . .	57
<b>Поради для батьків . . . . .</b>	<b>58</b>
<i>П'ятий розділ</i>	
Загальні помилки під час контролювання поведінки дитини . . . . .	
Скупитися на похвалу та заохочення . . . . .	59
Непослідовний контроль за проявами небажаної поведінки . . . . .	
«Ні, ні, ні, ні, так» . . . . .	62
Ілюзія рівноваги . . . . .	63
<i>Шостий розділ</i>	
Можливі способи контролювання поведінки . . . . .	
1. Зрозуміти проблему . . . . .	64
2. Розробити план втручання . . . . .	65
3. Використовувати позитивне підкріплення . . . . .	68
4. Використовувати асертивне спілкування . . . . .	71
5. Взяти тайм-аут . . . . .	76
6. Дати можливість дитині зробити свій вибір . . . . .	82
7. Використовувати програму з балами . . . . .	85



---

## Передмова

# ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИГОЮ

---

Якщо ти гіперактивна та неуважна дитина, ця книга створена саме для тебе. Усе, що тут написано, зможе допомогти тобі почуватися краще в родині та в школі. Із першої частини ти дізнаєшся про те, що означає дефіцит уваги та гіперактивність, а також зможеш навчитися долати певні труднощі, що виникають унаслідок цієї проблеми. У другій частині ти знайдеш матеріал, що допоможе тобі на практиці застосувати те, чого ти дізнався про гіперактивність. Йдеться про таблички, що ти їх зможеш використовувати за допомогою своїх батьків. Зазвичай гіперактивні діти не люблять проводити багато часу за читанням, їм не дуже подобається писати, саме тому допомога дорослого стане тобі у пригоді. А третя частина книги призначена для твоїх батьків. Ми дамо твоїм мамі й татові деякі поради, вони зможуть застосувати деякі методи, щоб допомогти тобі покращити певні аспекти твоєї поведінки. Таким чином, частково зміниться й сприйняття батьків небажаних проявів твоєї поведінки. Як наслідок, вони менше тебе сваритимуть, каратимуть, а будуть більше хвалити за гарну поведінку. Але будь-які зміни потребують часу, тому все відбудеться не наступного дня. Проте, якщо ти і твої батьки цілеспрямовано та наполегливо дотримуватиметеся запропонованої методики, можеш бути впевнений, результат вас не розчарує. І тоді зрозумієш, що ти не просто гіперактивна та неуважна дитина, ти маєш ще багато гарних рис, що тільки і чекають, коли ти їх проявиш. Отже, успішної роботи!



# ПОЗНАЙОМСЯ ЗІ СВОЄЮ ГІПЕРАКТИВНІСТЮ

## У цьому розділі ви знайдете:

### *Перший розділ*

Що таке дефіцит уваги та гіперактивність? . . . . .	7
У родині . . . . .	7
У школі . . . . .	8
Із друзями . . . . .	8

### *Другий розділ*

Як я можу дізнатися, чи є в мене проблеми з увагою, чи гіперактивний я? . . . . .	13
«О боже... тільки в мене є ця проблема?» . . . . .	14
«Нейроме... що?» . . . . .	14

### *Третій розділ*

У мене багато сплутаних почуттів . . . . .	16
--	----

### *Четвертий розділ*

Хто мені може допомогти? Що мені робити? . . . . .	19
Як завести друзів та не втратити їх . . . . .	20
Як стати хоч трохи більш організованим . . . . .	22
Що робити, щоб покращити справи у школі . . . . .	25



---

---

## Перший розділ

# ЩО ТАКЕ ДЕФІЦИТ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНІСТЬ?

---

---

Можливо, тобі доводилося чути про такі поняття, як *дефіцит уваги та гіперактивність*; можливо, ти чув це, коли йшлося саме про тебе і твою поведінку.

Ти маєш знати головне: тобі не слід засмучуватися чи занепадати духом! Можна навчитися якнайкраще справлятися з твоєю проблемою, і на цих сторінках ми пояснимо тобі, як це зробити. Але, перш за все, розглянемо, що ж означають поняття *дефіцит уваги та гіперактивність*. Дефіцит уваги та гіперактивність належать до особливого стану, якому притаманні дві основні характеристики: складно бути уважним та спокійно сидіти на місці впродовж відносно тривалого часу.

Слово дефіцит означає, що чогось бракує. Отже, дефіцит уваги свідчить про те, що людині складно довго утримувати увагу. Ця проблема стає помітною ледь не з перших місяців життя і триває протягом усього життя. Вона може супроводжуватися також гіперактивністю, і тоді мова вже йде про дефіцит уваги та гіперактивність. Основними ознаками є неуважність, імпульсивність та гіперактивність; ці три елементи можуть проявлятися різною мірою.

Кожна дитина з поганою увагою та гіперактивністю не схожа на іншу; кожна дитина має деякі з таких ознак або навіть усі:

- ✓ їй складно утримувати увагу;
- ✓ їй складно зосередити увагу на чомусь одному;
- ✓ вона не може сидіти спокійно;
- ✓ їй не завжди вдається подумати, перед тим як щось зробити;
- ✓ у неї наявні труднощі в навчанні.

### У РОДИНІ

Діти, яким бракує уваги, легко забувають те, що в них запитали, часто гублять свої речі, їм складно організувати себе, вони постійно у русі. Іноді вони мало сплять, мають поганий апетит, можуть бути алергіками та дуже чутливими до світла та звуків.



Іноді гіперактивним дітям важко знайти спільну мову з братами та сестрами, з однолітками, їх легко деморалізувати, вони чинять опір змінам своїх звичок і відмовляються від усього, що потребує зусиль.

### У ШКОЛІ

У дитини з поганою увагою часто виникає проблема з навчанням того, що потребує розумових зусиль, і зазвичай вона погано запам'ятовує прочитане. Її почерк, як правило, нерозбірливий, тому що дитина прагне писати якомога швидше.

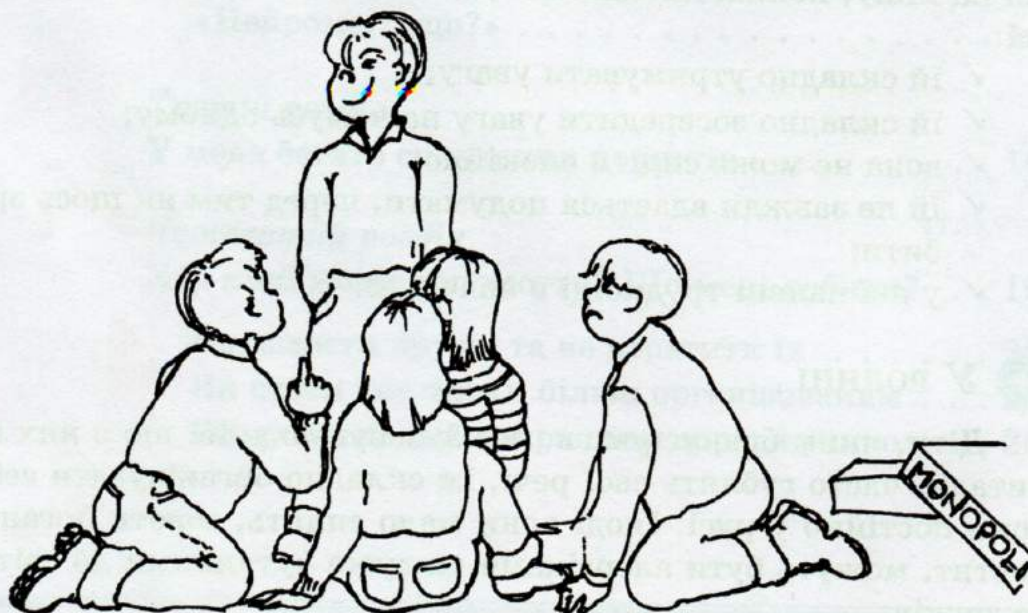
Уся інформація, що її дитина чує в школі, як кажуть: «в одне вухо влітає, а в інше вилітає», а коли вона списує щось, то робить багато орфографічних помилок.

Часто є проблеми з координацією, а саме — з рівновагою, такій дитині складно спускатися сходами, штовхати і хапати, шнурувати взуття, застібати гудзики, писати та малювати. Подолання цих проблем вимагає щоденних вправ.

Дитина не в змозі зосереджувати увагу протягом тривалого часу, щоб правильно запам'ятати всю почуту інформацію, саме тому їй складно вчити те, що пояснюють у школі.

### Із друзями

Гіперактивні та неуважні діти часто не знаходять спільної мови з однолітками, оскільки їхня різка та імпульсивна поведінка часто неприємна іншим дітям. Ровесники нерідко уникають спілкування з ними.





Крім того, через погане знання правил поведінки, що їх слід дотримуватися, у таких дітей мало дружніх стосунків. Підтримувати добрі стосунки з однолітками їм досить складно. Недостатність уміння пристосовуватися до всього того, що хоча б трошки їх дратує, пояснює їхню капризну поведінку і той факт, що вони швидко та легко стають сумними та похмурими.

Такі діти часто вперті та погано сприймають будь-які зміни, їм складно приймати рішення та втілювати їх у життя.

У цих дітей можуть виникати проблеми із самооцінкою, спричинені багатьма факторами. Перш за все, низька самооцінка може бути пов'язана із труднощами в установленні контактів з іншими, з тим фактом, що їм часто відмовляли в спілкуванні. Певні труднощі у шкільному житті погіршують ситуацію, підвищуючи ризик того, що дитина почне спілкуватися з іншими проблемними хлопцями у підлітковому віці. Відчуття неповноцінності, занепокоєності і низька самооцінка можуть призвести до того, що дитина підпаде під сильний вплив групи підлітків з неадекватною поведінкою.

### ***Неуважність: «Я це спробую, я це спробую, я це спробую... Про що це я?»***

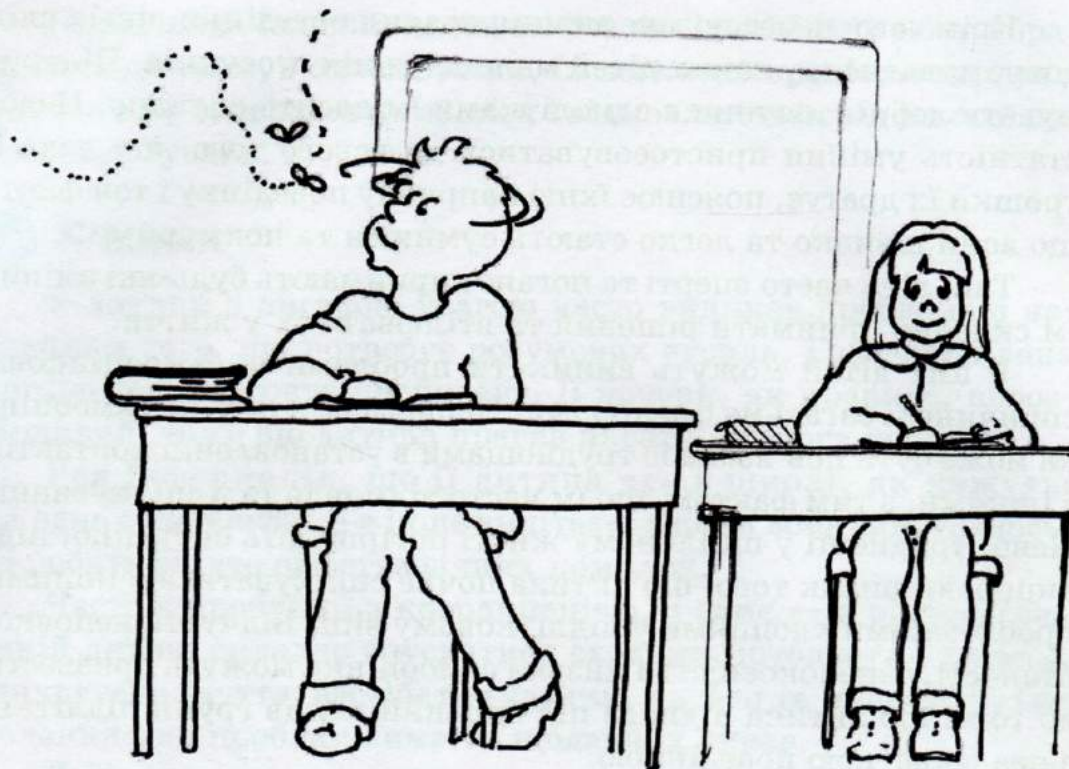
Неуважність — це нездатність концентруватися на чомусь одному більше ніж кілька хвилин. Неспроможність стежити за темою розмови і бути уважним може суттєво впливати на твою діяльність. Наприклад, виконання домашнього завдання може перетворитися на справжнє пекло: по-перше, потрібен час, щоб зробити всі справи, по-друге, ти можеш частково забути, про що розповідали в школі, і, відповідно, не розуміти, що треба робити на даний момент.

Усім нам дуже легко бути уважними та зосередженими, коли ми робимо щось цікаве, принаймні цікаве для нас. Уважно слідкувати за тим, що тебе зацікавило, значно простіше, ніж слухати щось нудне та складне.

Твоїм батькам та учителям у школі це не так легко зрозуміти. Вони вважають, що, якщо іноді бачать тебе зосередженим, наприклад, коли ти граєш у відеогру чи дивишся телевизор, значить, ти можеш, як захочеш, бути уважним у будь-якій ситуації.

Тобі доводилося сердитися, коли тобі неодноразово наказували бути уважним і ти робив все можливе, щоб сконцентруватися, а в тебе нічого не виходило? Можливо, ти помічав, що незважаючи на всі зусилля займатися чимось одним ти просто





не в змозі. Це так несправедливо, що після стількох спроб ти не отримав результат, а до того ж тебе ще й сварять!

***Неуважність: «Зосереджуватися на чомусь одному? Але ж у світі стільки всього цікавого!»***

У кого проблеми з увагою, тому дуже складно зосередитись на чомусь одному. Незважаючи на всі добрі наміри твоя увага часто втрачається або переключається на щось інше: шум за вікном, картина в класі, якась думка, що раптово прийшла у голову, телефонний дзвінок тощо.

Якщо подібне трапляється, коли від тебе не чекають якоїсь особливої поведінки або певного результату, все може склестися доволі непогано. Але якщо це відбувається, коли ти виконуєш завдання у класі або коли твоя мама пояснює тобі щось важливе, наслідки можуть бути значно серйозніші.

Багато дітей, в яких погана увага, кажуть, що вони навіть не усвідомлюють, як це відбувається: потрібно зовсім небагато, щоб відволікти їх на щось інше. Часто через подібні стрибки уваги діти пропускають пояснення вчителів щодо виконання завдань або запам'ятовують лише частину того, що їм казали або про що просили батьки.



### ***Гіперактивність: «Мої ноги рухаються самі по собі»***

Гіперактивність — це нездатність залишатися спокійним та контролювати своє тіло. Якщо в тебе є ця проблема, для тебе майже неможливо сидіти спокійно, ти постійно рухаєш руками і ногами, відчуваєш себе занепокоєним; тебе змушують поводитися добре і спокійно сидіти, а тобі, навпаки, хочеться встати зі стільця, похитатися, порухатися якимось чином. Багато дітей з гіперактивністю балакають без зупину і часто не дають іншим навіть і слова вставити. Можливо, все це відбувається і з тобою.

Те, що погано розуміють твої батьки, вчителі та друзі, так це те, що тобі важко себе контролювати: іноді тобі б і хотілося спокійно посидіти, але це сильніше за тебе, наче твоє тіло рухається само по собі.

### ***Імпульсивність: «Подумати, перед тим як щось зробити... Я не знав, що так можна було».***

Імпульсивність полягає в тому, що ти щось робиш або кажеш, спочатку не подумавши. Прикладами імпульсивної поведінки є такі дії: перебігти вулицю, не подивившись на світлофор, відповісти на запитання вчителя, не піднявши спочатку руку, почати щось робити, не дослухавши до кінця завдання. Якщо тобі притаманна подібна поведінка, тобі мають бути добре знайомі запитання: «Чому ти це зробив?», «Можна дізнатися, чому ти не дослухав запитання, перш ніж заговорити?», «Чому ти ніколи не можеш дочекатися своєї черги?».

### ***Неорганізованість: «Це я запізнився? Чи зарано прийшла решта?»***

Людина, у якої є проблеми з увагою, може бути доволі неорганізована. Подбати про всі свої речі, записати все, що треба зробити, підготувати все необхідне для роботи — це зовсім не легко.





Можливо, ти губиш свої речі значно частіше, ніж твої приятелі й друзі, або не можеш правильно організувати свій час. Наприклад, часто запізнюєшся: друзі чекають на тебе, щоб йти разом до школи, а ти все ще не готовий; тягнеш до останнього з виконанням завдання, а потім змушений робити все поспіхом. Якщо це все про тебе, тобі слід застосувати деякі підказки, щоб подібне не траплялося занадто часто. Йдеться про те, що тобі потрібно навчитися добре організовувати свій час так, щоб якнайкраще використовувати свої можливості. Напевно ти часто отримуєш погану оцінку і через це буваєш пригнічений. Цілком імовірно, що кожного разу ти міг справитися значно краще: ти припустився стількох помилок, тому що був неуважний або робив все занадто швидко.

### ***Невеличкі проблеми з навчанням?***

Як ми побачили, проблема з увагою створює багато проблем у школі. Тобі було б корисно знайти когось, хто допомагав би тобі краще організувати навчання і час.

Багато які діти мають особливі труднощі з певними видами шкільної діяльності, такими як читання, письмо, заучування напам'ять таблиці множення та усного матеріалу. Якщо подібні труднощі створюють тобі багато проблем, скоріш за все, тобі стане у пригоді допомога спеціаліста (логопеда чи шкільного психолога), який пояснить тобі, як заповнити прогалини в знаннях і якнайкраще вчитися надалі.