

# ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	
Як користуватися цією книгою . . . . .	5
<b>Познайомся зі своєю гіперактивністю . . . . .</b>	<b>6</b>
<i>Перший розділ</i>	
Що таке дефіцит уваги та гіперактивність? . . . . .	7
У родині . . . . .	7
У школі . . . . .	8
Із друзями . . . . .	8
<i>Другий розділ</i>	
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
<i>Третій розділ</i>	
У мене багато сплутаних почуттів . . . . .	16
<i>Четвертий розділ</i>	
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
<b>Як навчитися собі допомагати? . . . . .</b>	<b>29</b>
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
Навчатися чекати своєї черги . . . . .	48
Виконання домашнього завдання . . . . .	49
Організація виконання домашнього завдання . . . . .	50
Підказки, щоб організувати свій час . . . . .	51
Розпланий 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 . . . . .	59
Скупитися на похвалу та заохочення . . . . .	59
Непослідовний контроль за проявами небажаної поведінки . . . . .	61
«Ні, ні, ні, ні, так» . . . . .	62
Ілюзія рівноваги . . . . .	63
<i>Шостий розділ</i>	
Можливі способи контролювання поведінки . . . . .	64
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

## 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, ім 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'ятує прочитане. Її почерк, як правило, нерозбірливий, тому що дитина прагне писати якомога швидше.

Уся інформація, що її дитиначує 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. Попадання цих проблем вимагає щодennих 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 уникують спілкування з ними.



Крім того, через погане знання правил поведінки, що їх слід дотримуватися, у таких дітей мало дружніх стосунків. Підтримувати добре 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 впERTI 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, занепокоєність і низька самооцінка можуть привести 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 вправи, 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 телевізор, 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