

Повний зміст

Про авторку	15
Вступ	17
СДУГ як психологічна та педагогічна проблема сучасності	18
Особливості поведінки дитини зі СДУГ та обмеження традиційних методів виховання	20
Розуміння природи труднощів як основа ефективної допомоги	21
Вплив цифрового середовища та гаджетів на поведінку дитини зі СДУГ	23
Цілі та завдання книги	26
Системний підхід щодо підтримання дитини та родини	27
Розділ І. Розуміння особливостей дитини	31
Глава 1. Що відбувається з дитиною за СДУГ	33
СДУГ як особливість психічного розвитку	33
Біологічні засади та особливості роботи нервової системи	35
Труднощі саморегуляції та контролю поведінки	36
Специфіка когнітивної діяльності	38
Поведінкові та емоційні прояви СДУГ у повсякденному житті	40
Резюме	41
Глава 2. Порушення самоконтролю та дефіцит уваги	43
Самоконтроль: базовий механізм регуляції поведінки	43
Самоконтроль та регуляція уваги за нормативного розвитку	45
Порушення самоконтролю за СДУГ	46
Порушення уваги за СДУГ	48
Вплив дефіциту самоконтролю та порушень уваги на повсякденне функціонування дитини	50
Резюме	51
Глава 3. Імпульсивність, емоції та поведінка	53
Імпульсивність як ключова особливість поведінки	53
Розвиток системи емоційної регуляції	55
Особливості афективного реагування за СДУГ	57
Поведінкові прояви та труднощі соціальної адаптації за СДУГ	58
Вплив СДУГ на формування особистості дитини	60
Резюме	62

Глава 4. Особливості розвитку та вікові відмінності	63
Вікова динаміка проявів СДУГ	63
Ранній вік	65
Дошкільний вік	68
Молодший шкільний вік	70
Підлітковий вік	73
Індивідуальні відмінності та ключові чинники розвитку СДУГ	75
Резюме	78
Розділ II. Роль дорослого у вихованні дитини	79
Глава 5. Як позиція дорослого впливає на поведінку дитини	81
Роль дорослого у формуванні поведінки дитини	82
Практичні вправи	83
Вправа 1. Усвідомлення власної виховної позиції	83
Вправа 2. Демонстрація моделі спокійної поведінки	83
Вправа 3. Формування загальних правил взаємодії	84
Вплив стилю виховання на поведінку дитини	84
Практичні вправи	85
Вправа 1. Оцінювання стилю виховання	85
Вправа 2. Поєднання вимогливого ставлення та підтримання	86
Вправа 3. Спостереження за реакцією дитини	86
Послідовність вимог і сталість поведінки дорослого	86
Практичні вправи	88
Вправа 1. Формулювання сталих правил поведінки	88
Вправа 2. Зважена реакція на поведінку дитини	88
Вправа 3. Узгодження вимог між дорослими	88
Емоційна взаємодія дорослого та дитини	89
Практичні вправи	90
Вправа 1. Активне слухання дитини	90
Вправа 2. Спокійна реакція на складну поведінку	90
Вправа 3. Підкріплення бажаної поведінки	90
Побудова довірливих стосунків між дорослим і дитиною	91
Практичні вправи	92
Вправа 1. Час для спілкування	92
Вправа 2. Обговорення складних ситуацій	93
Вправа 3. Підтримання ініціативи дитини	93
Типові помилки у вихованні та способи їх подолання	93
Практичні вправи	95
Вправа 1. Усвідомлення власних реакцій на поведінку дитини	95
Вправа 2. Опанування альтернативних способів реагування	95
Вправа 3. Підкріплення бажаної поведінки	95
Резюме	96

Глава 6. Чіткі правила та зрозумілі межі	97
Роль правил і меж у становленні дитячої поведінки	99
Практичні справи	100
Вправа 1. Визначення базових правил поведінки	100
Вправа 2. Обговорення меж поведінки	101
Вправа 3. Закріплення правил	101
Означення чітких і зрозумілих правил поведінки	101
Практичні справи	102
Вправа 1. Спільне визначення правил	102
Вправа 2. Зміна формулювання вимог	103
Вправа 3. Щоденне виконання правил	103
Послідовне дотримання встановлених правил	103
Практичні справи	104
Вправа 1. Незмінність вимог	104
Вправа 2. Загальна стратегія реагування	105
Вправа 3. Узгодження вимог між дорослими	105
Окреслення та дотримання меж поведінки	105
Практичні справи	106
Вправа 1. Визначення меж поведінки	106
Вправа 2. Належна реакція на порушення меж	107
Вправа 3. Обговорення наслідків поведінки	107
Реакція дорослого на порушення правил	107
Практичні справи	108
Вправа 1. Нагадування про порушення правил та меж	108
Вправа 2. Обговорення наслідків поведінки	109
Вправа 3. Підкріплення позитивних змін	109
Резюме	109
Глава 7. Заохочення, покарання та становлення поведінки	111
Роль заохочення у становленні дитячої поведінки	111
Практичні справи	113
Вправа 1. Заохочення конкретної поведінки	113
Вправа 2. Підтримання зусиль дитини	113
Вправа 3. Вчасний зворотний зв'язок	113
Форми заохочення та особливості їх застосування за СДУГ	114
Практичні справи	116
Вправа 1. Вибір ефективного заохочення	116
Вправа 2. Створення символічної системи заохочення	116
Вправа 3. Поеднання різних форм заохочення	116
Роль покарання у вихованні дитини	117
Практичні справи	118
Вправа 1. Обговорення покарань	118
Вправа 2. Впровадження обґрунтованих покарань	118
Вправа 3. Аналіз ситуації після порушення правил	119

Баланс між заохоченням і покаранням під час формування поведінки	119
Практичні вправи	120
Вправа 1. Порівняння заохочень та обмежень	120
Вправа 2. Підкріплення позитивних змін	121
Вправа 3. Планування виховних заходів	121
Послідовність застосування виховних заходів	121
Практичні вправи	122
Вправа 1. Вибір належних правил поведінки для дитини	122
Вправа 2. Узгодження виховних заходів дорослими	123
Вправа 3. Оцінювання реакцій на впровадження виховних заходів	123
Формування в дитини сталих поведінкових навичок	124
Практичні вправи	125
Вправа 1. Підкріплення належної поведінки	125
Вправа 2. Поступове ускладнення вимог	125
Вправа 3. Формування звичок завдяки систематичному повторенню	125
Резюме	126
Глава 8. Розвиток самостійності та відповідальності	127
Роль самостійності в розвитку дитини зі СДУГ	128
Практичні вправи	129
Вправа 1. Самостійність у повсякденних справах	129
Вправа 2. Планування самостійної діяльності	129
Вправа 3. Підкріплення автономності дитини	130
Опанування навичок повсякденної самостійності	130
Практичні вправи	131
Вправа 1. Поступовий розвиток самостійності	131
Вправа 2. Фіксація досягнень у повсякденному самообслуговуванні	131
Вправа 3. Розширення сфери обов'язків дитини	133
Прийняття відповідальності за власну поведінку	133
Практичні вправи	134
Вправа 1. Дотримання взятих на себе зобов'язань	134
Вправа 2. Обговорення наслідків поведінки	134
Вправа 3. Прийняття самостійних рішень	135
Виявлення ініціативи й ухвалення самостійних рішень	135
Практичні вправи	136
Вправа 1. Надання вибору	136
Вправа 2. Обговорення варіантів дій	137
Вправа 3. Підтримання починань	137
Роль дорослого в розвитку автономії дитини	137
Практичні вправи	139
Вправа 1. Поступове делегування повноважень	139

Вправа 2. Підтримувальний супровід	139
Вправа 3. Аналіз наслідків діяльності	139
Резюме	140
Розділ III. Стратегії повсякденної допомоги	141
Глава 9. Дотримання режиму та організація простору	143
Значення режиму дня в розвитку навичок саморегуляції	144
Практичні вправи	145
Вправа 1. Складання сталого режиму дня	145
Вправа 2. Відпрацювання алгоритму дій	145
Вправа 3. Контроль за дотриманням режиму дня	146
Організація фізичного простору	146
Практичні вправи	147
Вправа 1. Організація робочого простору	147
Вправа 2. Упорядкування речей	148
Вправа 3. Зменшення кількості відволікальних чинників	148
Формування сталих повсякденних звичок	148
Практичні вправи	150
Вправа 1. Закріплення щоденної дії	150
Вправа 2. Повторення дій у визначеній послідовності	150
Вправа 3. Підтримання зусиль щодо формування нової звички	150
Застосування візуальних орієнтирів та нагадувань	151
Практичні вправи	153
Вправа 1. Узгодження розкладу дня	153
Вправа 2. Використання візуальних інструкцій	153
Вправа 3. Створення наочних підказок	153
Роль дорослого в організації дня та впорядкуванні поведінки	154
Практичні вправи	155
Вправа 1. Спільне планування режиму дня	155
Вправа 2. Упорядкування навколишнього простору	155
Вправа 3. Поступове делегування відповідальності	155
Резюме	156
Глава 10. Допомога в плануванні діяльності та керуванні часом	157
Особливості сприйняття часу в дитини зі СДУГ	158
Практичні вправи	160
Вправа 1. Аналіз тривалості виконання завдання	160
Вправа 2. Застосування візуального таймера	160
Вправа 3. Відстеження часу початку та закінчення виконання завдання	161
Опанування навичок планування діяльності	161
Практичні вправи	162
Вправа 1. Складання плану виконання завдання	162

Вправа 2. Поділ завдання на етапи	163
Вправа 3. Оцінювання отриманих результатів	163
Застосування зовнішніх інструментів керування часом	163
Практичні вправи	164
Вправа 1. Використання таймера під час виконання завдання	164
Вправа 2. Складання списку завдань	166
Вправа 3. Планування діяльності із застосуванням календаря	166
Роль дорослого в розвитку навичок керування часом	166
Практичні вправи	168
Вправа 1. Спільне планування діяльності	168
Вправа 2. Навчання тому, як оцінювати час	168
Вправа 3. Поступова передача контролю часу	168
Резюме	169
Глава 11. Зовнішня регуляція пам'яті та уваги	171
Особливості функціонування пам'яті та уваги за СДУГ	172
Практичні вправи	173
Вправа 1. Повторення інструкції	173
Вправа 2. Послідовне виконання завдання	174
Вправа 3. Тренування уваги	174
Використання зовнішніх інструментів підтримання пам'яті	174
Практичні вправи	177
Вправа 1. Складання списку дій	177
Вправа 2. Застосування візуальних підказок	177
Вправа 3. Фіксація дій	177
Методи посилення концентрації уваги	178
Практичні вправи	179
Вправа 1. Покрокове виконання завдання	179
Вправа 2. Встановлення часових обмежень	180
Вправа 3. Застосування сигналів для фокусування уваги	180
Роль дорослого в наданні зовнішньої допомоги	180
Практичні вправи	182
Вправа 1. Спільна робота з інструментами допомоги	182
Вправа 2. Використання підказок	183
Вправа 3. Поступове делегування відповідальності	183
Резюме	183
Глава 12. Як навчити дитину долати життєві труднощі	185
Особливості реагування дитини зі СДУГ на життєві труднощі	186
Практичні вправи	188
Вправа 1. Визначення емоційного стану	188
Вправа 2. Обговорення складних ситуацій	188
Вправа 3. Вибір поведінкової стратегії	189

Опанування навичок емоційної регуляції	189
Практичні вправи	190
Вправа 1. Розпізнавання та називання емоцій	190
Вправа 2. Ознайомлення зі способами зниження напруги	191
Вправа 3. Вербальне позначення переживань	191
Навчання стратегіям подолання труднощів	191
Практичні вправи	193
Вправа 1. Оцінювання проблемної ситуації	193
Вправа 2. Пошук альтернативних рішень	193
Вправа 3. Аналіз наслідків поведінки	194
Розвиток навичок самоконтролю та стримування імпульсивних реакцій	194
Практичні вправи	196
Вправа 1. Зупинка перед дією	196
Вправа 2. Вербалізація дій	196
Вправа 3. Оцінка наслідків власної поведінки	196
Навчання конструктивній поведінці в складних ситуаціях	197
Практичні вправи	198
Вправа 1. Обговорення складної ситуації	198
Вправа 2. Моделювання поведінки дорослим	198
Вправа 3. Поступове делегування відповідальності	199
Резюме	199
Розділ IV. Розвиток і підтримання дитини	201
Глава 13. Емоційний розвиток та спілкування з однолітками	203
Особливості емоційного розвитку за СДУГ	205
Практичні вправи	207
Вправа 1. Визначення емоційних станів	207
Вправа 2. Обговорення причин виникнення емоційних реакцій	207
Вправа 3. Ознайомлення зі способами вираження емоцій	208
Труднощі спілкування з однолітками та причини соціальних конфліктів	208
Практичні вправи	210
Вправа 1. Обговорення правил спілкування	210
Вправа 2. Розігрування соціальних ситуацій	210
Вправа 3. Робота над помилками соціальної взаємодії	211
Опанування навичок ефективного спілкування	211
Практичні вправи	212
Вправа 1. Відпрацювання навичок слухання	212
Вправа 2. Формулювання запитань	213
Вправа 3. Моделювання соціальних ситуацій	213

Розвиток емпатії та розуміння емоційних станів інших людей	213
Практичні вправи	215
Вправа 1. Розпізнавання емоцій за виразом обличчя	215
Вправа 2. Обговорення емоційних ситуацій	215
Вправа 3. Вираження емпатії та підтримання	216
Роль дорослого в розвитку соціальних навичок дитини	216
Глава 14. Підвищення впевненості в собі	219
Особливості оцінювання себе за СДУГ	219
Практичні вправи	221
Вправа 1. Означення сильних сторін	221
Вправа 2. Аналіз успішного досвіду	221
Вправа 3. Прийняття власних помилок	222
Формування позитивного образу себе та прийняття власних особливостей	222
Практичні вправи	223
Вправа 1. Визначення власних сильних сторін	223
Вправа 2. Прийняття власних особливостей	224
Вправа 3. Переосмислення помилок	224
Вплив досвіду особистих звершень на формування впевненості в собі	224
Практичні вправи	226
Вправа 1. Фіксація досягнень	226
Вправа 2. Поступове ускладнення завдань	226
Вправа 3. Обговорення досвіду успішного виконання завдань	226
Самостійність і відповідальність як основа впевненості в собі	227
Практичні вправи	229
Вправа 1. Самостійне виконання доручення	229
Вправа 2. Вибір способу виконання завдання	229
Вправа 3. Оцінювання результатів діяльності	229
Роль дорослого в підвищенні впевненості в собі	230
Практичні вправи	231
Вправа 1. Підтримувальний зворотний зв'язок	231
Вправа 2. Конструктивний аналіз помилок	231
Вправа 3. Надання самостійного вибору	232
Резюме	232
Глава 15. Допомога з боку сім'ї, школи та профільних фахівців	233
Узгоджений підхід до виховання та навчання дитини	233
Практичні вправи	235
Вправа 1. Узгодження правил поведінки	235
Вправа 2. Обмін інформацією про поведінку дитини	235
Вправа 3. Визначення загальних цілей розвитку	235

Комунікація батьків і педагогів	236
Практичні вправи	237
Вправа 1. Регулярне обговорення поведінки дитини	237
Вправа 2. Погодження вимог	237
Вправа 3. Планування спільних дій	238
Участь фахівців у супроводі дитини зі СДУГ	238
Практичні вправи	240
Вправа 1. Потреба у фаховій допомозі	240
Вправа 2. Виконання рекомендацій фахівця	240
Вправа 3. Спільне обговорення результатів супроводу	240
Система комплексної допомоги	241
Практичні вправи	242
Вправа 1. Створення узгодженої системи допомоги	242
Вправа 2. Розробка стратегій допомоги	242
Вправа 3. Оцінювання результатів супроводу	243
Резюме	243
Глава 16. Медикаментозне лікування як частина комплексної допомоги	245
Медикаментозна терапія за СДУГ	246
Показання та принципи призначення медикаментозного лікування	248
Вплив медикаментозного лікування на поведінку та розвиток дитини	249
Мультидисциплінарна взаємодія під час медикаментозного супроводу	251
Резюме	252
Післямова	255
Довгострокова допомога в разі СДУГ	257
Роль родини в забезпеченні психологічного добробуту дитини	258
Перспективи успішної адаптації та особистісного розвитку дитини	259
Резюме	260