

РОЗДІЛ І

Розуміння особливостей дитини

Розділ І присвячений формуванню цілісного й науково обґрунтованого уявлення про особливості розвитку дитини зі СДУГ. Розуміння природи труднощів розглядається як необхідна умова ефективного виховання, навчання та психологічного супроводу, оскільки саме усвідомлення причин поведінки дитини дозволяє дорослим розробляти адекватні стратегії взаємодії, уникати помилкових очікувань і створювати умови, що сприяють її розвитку.

У цьому розділі детально розкриваються основні механізми, що лежать в основі поведінки дитини зі СДУГ, включно з особливостями функціонування уваги, труднощами самоконтролю та регуляції діяльності, проявами імпульсивності та емоційної реактивності, а також специфікою вікового розвитку за цього стану. Розглядаються особливості роботи когнітивних процесів, що забезпечують концентрацію уваги, планування дій, контроль поведінки та управління емоціями. Особлива увага приділяється взаємозв'язку пізнавальної діяльності, емоційної сфери та поведінкових реакцій дитини, що дозволяє розглядати її поведінку як наслідок складної взаємодії різних факторів розвитку.

Значне місце в розділі І займає аналіз особливостей функціонування нервової системи дитини зі СДУГ та їхнього впливу на поведінку й діяльність. Розглядаються механізми, що визначають труднощі довільної регуляції, особливості обробки інформації, підвищену схильність до відволікання та імпульсивних дій. Розуміння цих механізмів дозволяє пояснити причини стійких поведінкових проявів і розглядати їх не як прояв недостатнього виховання, а як особливості розвитку, що вимагають спеціальних умов допомоги.

Матеріал розділу І спрямований також на подолання поширених хибних уявлень про поведінку дітей зі СДУГ та формування наукового підходу до розуміння причин труднощів, що виникають. У суспільній

свідомості поведінки таких дітей часто сприймається як прояв непослуху, недостатньої дисципліни або відсутності мотивації. Викладені в книзі положення дають змогу розглянути ці прояви з погляду психологічних та нейропсихологічних особливостей розвитку, що сприяє формуванню більш реалістичного та конструктивного ставлення до дитини.

Розгляд біологічних, психологічних та поведінкових аспектів розвитку дитини дозволяє точніше оцінювати її можливості, розуміти обмеження саморегуляції та враховувати особливості вікової динаміки проявів СДУГ. Це сприяє формуванню в дорослих реалістичних очікувань щодо поведінки дитини, знижує рівень конфліктів і підвищує ефективність виховного впливу.

Окрему увагу приділено віковим змінам проявів СДУГ. У цьому розділі розглядається, як особливості уваги, імпульсивності та емоційної регуляції проявляються на різних етапах розвитку дитини, як змінюється характер поведінкових труднощів і які завдання розвитку стають найбільш актуальними в різні вікові періоди. Це дозволяє дорослим враховувати динаміку розвитку дитини та своєчасно адаптувати способи допомоги.

Розділ І спрямований на формування в читача цілісного уявлення про дитину зі СДУГ як про особистість з певними особливостями розвитку, потребами та можливостями. Такий підхід сприяє переходу від оцінки окремих поведінкових проявів до розуміння закономірностей розвитку дитини та створення умов для формування її сильних сторін.

Завдяки цьому розділу читач отримає системне уявлення про процеси, що визначають особливості поведінки дитини зі СДУГ, про механізми виникнення труднощів з увагою та самоконтролем, а також про характер емоційних і поведінкових проявів цього стану. Буде розглянуто, як ці особливості проявляються в різних сферах життя дитини, включно з навчальною діяльністю, соціальною взаємодією та емоційним розвитком, а також як вони змінюються в процесі вікового розвитку.

Отримані знання стануть теоретичним підґрунтям для подальшого освоєння практичних стратегій виховання та підтримання дитини, розглянутих у наступних розділах книги. Розуміння особливостей розвитку дитини зі СДУГ дозволяє дорослим більш усвідомлено будувати взаємодію з нею, створювати сприятливі умови для її навчання та розвитку, а також забезпечувати послідовну допомогу з питань її особистісного становлення та соціальної адаптації.

ГЛАВА 1

Що відбувається з дитиною за СДУГ

Для ефективного виховання й супроводу дитини із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності необхідно насамперед зрозуміти особливості її розвитку та причини спостережуваних поведінкових проявів. Поведінка дитини зі СДУГ визначається не лише умовами виховання, а й особливостями функціонування нервової системи, які впливають на увагу, самоконтроль, емоційні реакції та організацію діяльності.

У цій главі розглядаються основні механізми, що лежать в основі поведінки дитини зі СДУГ. Розкриваються біологічні та психологічні особливості цього стану, труднощі саморегуляції, специфічні особливості пізнавальних процесів та характерні поведінкові прояви. Розуміння цих особливостей дозволяє точніше оцінювати можливості дитини та формує підґрунтя для вибору ефективних виховних стратегій.

СДУГ як особливість психічного розвитку

Синдром дефіциту уваги та гіперактивності є особливістю психічного розвитку дитини, яка впливає на формування когнітивних процесів, емоційної сфери та поведінки. Цей стан пов'язаний зі специфічними характеристиками функціонування нервової системи та виявляється у стійких труднощах із самоконтролем, увагою та регуляцією активності. Розуміння СДУГ як особливості розвитку дозволяє розглядати поведінкові прояви дитини як результат об'єктивних психофізіологічних процесів, а не як наслідок недостатнього виховання чи навмисного порушення правил.

У процесі нормотипового розвитку дитина поступово опановує здатність керувати своєю поведінкою, контролювати імпульсивні реакції, регулювати емоційні стани та організовувати власну діяльність.

Ці навички формуються у міру дозрівання нервової системи та забезпечують успішну адаптацію до вимог соціального середовища. За СДУГ розвиток цих механізмів відбувається менш стабільно й визначається уповільненим формуванням регуляторних функцій.

Особливості психічного розвитку за СДУГ проявляються у стійких характеристиках функціонування дитини. Найбільш значущі з них перелічені нижче.

- **Слабкий самоконтроль.** Дитина зазнає труднощів із керуванням своїми діями та поведінкою відповідно до вимог ситуації.
- **Нестійка увага.** Спостерігаються труднощі зосередження на завданні, підвищена схильність до відволікання та зниження стійкості психічної діяльності.
- **Імпульсивна реакція.** Поведінка часто визначається безпосередніми спонуканнями без урахування наслідків дій.
- **Дисрегуляція діяльності.** Характерні труднощі з підтриманням оптимального рівня активності та контролю рухових проявів.
- **Труднощі з плануванням дій.** Спостерігаються складнощі з організацією діяльності, дотриманням послідовності та доведенням розпочатого до завершення.

Важливо відрізнити прояви СДУГ від вікових особливостей поведінки дитини. У ранньому віці підвищена рухливість, емоційність та імпульсивність можуть відповідати нормотиповому етапу розвитку. Однак за СДУГ ці прояви відрізняються стійкістю, вираженістю та значним впливом на повсякденну діяльність дитини. Вони спостерігаються в різних ситуаціях, зберігаються протягом тривалого часу та ускладнюють навчання й соціальну адаптацію.

Слід враховувати, що особливості розвитку за СДУГ не визначають повністю особистість дитини й не обмежують її потенційні можливості. За наявності відповідної допомоги дитина здатна успішно розвиватися, опановувати необхідні навички та адаптуватися до вимог навколишнього середовища. Важливе значення має створення умов, які враховують особливості її психічного функціонування та сприяють поступовому формуванню навичок саморегуляції.

Отже, розгляд СДУГ як особливості психічного розвитку дозволяє сформуванню науково обґрунтоване розуміння поведінки дитини та створює основу для вибору ефективних стратегій виховання та супроводу.

Біологічні засади та особливості роботи нервової системи

Згідно з сучасними науковими уявленнями СДУГ розглядається як стан, що має біологічне підґрунтя та пов'язаний з особливостями функціонування нервової системи. Поведінкові прояви дитини за СДУГ зумовлені не лише зовнішніми умовами виховання, а й характеристиками розвитку мозку та процесів регуляції психічної діяльності.

Розвиток психічних функцій дитини відбувається в міру дозрівання різних структур головного мозку, що забезпечують увагу, контроль поведінки, емоційну регуляцію та організацію діяльності. За СДУГ формування деяких функціональних систем відбувається менш стабільно, що позначається на здатності дитини керувати своєю активністю, утримувати увагу та контролювати реакції.

Особливості функціонування нервової системи за СДУГ пов'язані з порушенням узгодженої роботи мозкових структур, що відповідають за регуляцію поведінки та контроль психічної діяльності. Це призводить до труднощів із гальмуванням імпульсивних реакцій, зниження стійкості уваги та недостатньої організації дій.

Виокремлюють такі ключові біологічні чинники, що пов'язані зі СДУГ.

- **Особливості функціонування регуляторних систем мозку.** Труднощі з контролем поведінки, плануванням дій та керуванням психічною активністю.
- **Порушення процесів гальмування нервової діяльності.** Нездатність стримувати імпульсивні реакції та регулювати поведінкові прояви.
- **Недостатній контроль уваги.** Знижена здатність тривалий час підтримувати зосередженість та контролювати відволікальні стимули.

- **Дисрегуляція нейрохімічних процесів.** Порушення функціонування систем передачі нервових імпульсів, що впливають на рівень активності та здатність до концентрації уваги.
- **Уповільнене дозрівання нервової системи.** Формування механізмів самоконтролю та регуляції поведінки відбувається повільніше порівняно з типовим розвитком.

Важливу роль у формуванні СДУГ відіграють спадкові чинники. Дослідження показують, що ймовірність прояву цього стану підвищується за наявності подібних особливостей у близьких родичів. Генетичні чинники можуть визначати особливості розвитку нервової системи та впливати на формування регуляторних механізмів поведінки.

Водночас біологічна природа СДУГ не виключає впливу середовища розвитку. Умови виховання, емоційний клімат у родині та особливості освітнього середовища можуть посилювати або пом'якшувати прояви цього стану. Взаємодія біологічних чинників та умов навколишнього середовища визначає характер розвитку дитини та ступінь вираженості труднощів.

Розуміння біологічних основ СДУГ відіграє важливу роль у формуванні адекватного ставлення до поведінки дитини. Усвідомлення об'єктивної природи труднощів дозволяє відмовитися від моральної оцінки її дій і сприяє вибору науково обґрунтованих методів допомоги. Такий підхід спрямований на підтримання розвитку регуляторних функцій та створення умов, що сприяють успішній адаптації дитини.

Підсумуймо: синдром дефіциту уваги та гіперактивності слід розглядати як стан, що пов'язаний з особливостями функціонування нервової системи та розвитку психічних процесів. Розуміння біологічних механізмів цього стану створює підґрунтя для побудови ефективних стратегій виховання та супроводу дитини.

Труднощі саморегуляції та контролю поведінки

Однією з ключових особливостей розвитку дитини зі СДУГ є труднощі саморегуляції та контролю поведінки. Саме недостатня сформованість механізмів самоконтролю лежить в основі більшості поведінкових

проявів цього стану та визначає особливості взаємодії дитини з навколишнім середовищем.

Саморегуляція — це здатність людини керувати своєю поведінкою, увагою, емоціями та діяльністю відповідно до вимог ситуації та поставлених цілей. У процесі розвитку дитина поступово опановує вміння контролювати свої дії, стримувати імпульсивні реакції, планувати поведінку та оцінювати результати власної діяльності. Ці навички формуються в міру дозрівання нервової системи та забезпечують успішну адаптацію до соціальних вимог.

За СДУГ процеси саморегуляції формуються менш стійко. Дитина може розуміти правила та вимоги дорослих, однак зазнає значних труднощів у їх практичному виконанні. Поведінка часто визначається безпосередніми спонуканнями, а контроль дій вимагає постійної зовнішньої допомоги.

Порушення саморегуляції зачіпають кілька взаємопов'язаних компонентів психічної діяльності. Ключові відмінності між типовим розвитком та проявами СДУГ наведено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1. Порушення саморегуляції за СДУГ

Характеристика	Нормативний розвиток	Вплив СДУГ
Контроль поведінки	Регулювання своїх дій відповідно до правил	Труднощі з дотриманням правил та контролем дій
Гальмування імпульсів	Стримування автоматичних реакцій	Реакції виникають швидко й часто без урахування наслідків
Утримання уваги на діяльності	Здатність концентруватися на завданні	Мета діяльності втрачається в процесі виконання
Планування дій	Послідовне виконання дій	Нездатність до організації та планування діяльності
Самоконтроль та оцінка результату	Відстеження та коригування своєї поведінки	Знижений самоконтроль поведінки
Регуляція поведінки в різних ситуаціях	Адаптація поведінки до умов середовища	Виразна непослідовність поведінки

Недостатня сформованість цих компонентів призводить до того, що дитина стає менш передбачуваною та менш керованою. Вона може демонструвати розуміння вимог дорослих, але зазнає труднощів у їх

послідовному виконанні. Це створює напругу у взаємодії з оточенням та ускладнює процес навчання.

Важливо враховувати, що труднощі саморегуляції не є проявом недостатніх зусиль або свідомого небажання дитини дотримуватися правил. Вони відображають особливості розвитку психічних механізмів, що забезпечують довільну поведінку. У зв'язку з цим ефективна допомога передбачає створення умов, що компенсують ці труднощі та сприяють поступовому розвитку навичок самоконтролю.

Розуміння саморегуляції як провідного механізму поведінки дитини зі СДУГ дозволяє вибудовувати виховну стратегію, що спрямована на підтримання розвитку регуляторних функцій. Такий підхід передбачає посилення зовнішньої організації діяльності дитини, формування навичок контролю поведінки та створення умов, що сприяють її успішній адаптації.

Специфіка когнітивної діяльності

Особливості уваги та пізнавальної діяльності посідають важливе місце в структурі проявів СДУГ. Саме труднощі функціонування когнітивних процесів значною мірою визначають особливості поведінки дитини, її здатність до навчання та організацію повсякденних дій.

Увага є складним психічним процесом, що забезпечує спрямованість і зосередженість діяльності. Вона охоплює здатність відбирати значущу інформацію, утримувати увагу на завданні, перемикатися між різними діями та контролювати відволікальні стимули. У процесі розвитку дитина поступово опановує ці навички, що дозволяє їй ефективно виконувати навчальні завдання та регулювати власну поведінку.

За СДУГ функціонування уваги визначається недостатньою стійкістю та зниженою здатністю до довільного контролю. Дитина може швидко реагувати на зовнішні стимули, однак зазнає значних труднощів під час вирішення завдань, що вимагають тривалого зосередження, послідовності дій та внутрішнього контролю. Особливості уваги тісно пов'язані з труднощами організації діяльності та обробки інформації.

Пізнавальна діяльність дитини зі СДУГ також має низку специфічних особливостей. Труднощі з увагою впливають на процеси сприйняття, запам'ятовування та мислення. Дитина може розуміти навчальний

матеріал, однак зазнає труднощів у його послідовному засвоєнні, збереженні інформації та застосуванні знань на практиці.

Для більш наочного розуміння особливостей когнітивних процесів ознайомтесь із відмінностями між типовим розвитком та проявами СДУГ (табл. 1.2).

Таблиця 1.2. Особливості когнітивного функціонування за СДУГ

Характеристика	Нормативний розвиток	Вплив СДУГ
Стійкість уваги	Тривале зосередження на завданні	Швидка втрата уваги, часте відволікання від завдання
Перемикання уваги	Послідовне та контрольоване переключення між завданнями	Перемикання між завданнями має хаотичний характер
Вибірковість уваги	Ігнорування незначущих стимулів	Зовнішні подразники легко відволікають від діяльності
Виконання інструкцій	Утримання в пам'яті та послідовне виконання інструкцій	Інструкції забуваються або виконуються частково
Організація розумової діяльності	Послідовність і раціональність прийняття рішень	Труднощі з плануванням та організацією дій
Утримання інформації	Утримання інформації в процесі виконання завдання	Нездатність утримувати поточну інформацію
Контроль поведінки	Відстеження результатів своїх дій	Знижений самоконтроль діяльності

Особливості уваги та пізнавальної діяльності можуть створювати значні труднощі в освітньому середовищі. Дитина може припускатися помилок внаслідок неуважності, не завершувати розпочаті завдання, забувати інструкції та мати труднощі з організацією навчальної роботи. Водночас інтелектуальні можливості дитини можуть залишатися збереженими, однак труднощі з регуляцією уваги перешкоджають їхній повній реалізації.

Слід враховувати, що вираженість цих особливостей залежить від умов діяльності. У ситуаціях високої зацікавленості дитина може демонструвати більш стійку увагу, тоді як під час вирішення менш привабливих завдань труднощі проявляються більш чітко. Це свідчить про значну роль мотивації та зовнішньої організації діяльності.

Розуміння особливостей регуляції уваги та пізнавальних процесів дозволяє дорослим створювати умови, що полегшують вирішення

завдань і підвищують успішність діяльності дитини. Чітка структура завдань, послідовні інструкції та зовнішні засоби допомоги сприяють більш ефективному функціонуванню когнітивних процесів.

Особливості регуляції уваги та пізнавальної діяльності є важливим компонентом проявів СДУГ і мають істотний вплив на поведінку, навчання та адаптацію дитини. Врахування цих особливостей стає необхідною умовою розробки ефективних стратегій виховання та супроводу.

Поведінкові та емоційні прояви СДУГ у повсякденному житті

Поведінкові та емоційні особливості дитини зі СДУГ найчіткіше проявляються в повсякденному житті. Труднощі саморегуляції, контролю поведінки та емоційних реакцій впливають на взаємодію дитини з оточенням, вирішення повсякденних завдань та її соціальну адаптацію.

Поведінка дитини зі СДУГ визначається недостатньою стабільністю та високою залежністю від поточних обставин. Реакції часто виникають швидко, відрізняються виразністю та можуть змінюватися залежно від ситуації. Це призводить до непослідовної поведінки та ускладнює дотримання правил і вимог.

Емоційна сфера дитини також має специфічні особливості. Спостерігається підвищена чутливість до зовнішніх впливів, виразні реакції на невдачі та труднощі з контролем емоційних станів. Такі прояви можуть ускладнювати взаємодію з оточенням і впливати на формування самооцінки дитини.

Основні поведінкові та емоційні прояви СДУГ у різних життєвих ситуаціях наведено в табл. 1.3.

Наведені вище особливості поведінки мають значний вплив на розвиток дитини та її взаємодію з оточенням. Повторювані ситуації невдач можуть формувати почуття невпевненості, знижувати мотивацію до діяльності та посилювати емоційне напруження. Зі свого боку дорослі можуть зазнавати труднощів у розумінні поведінки дитини та виборі ефективних способів взаємодії.

Важливо враховувати, що вираженість поведінкових та емоційних проявів залежить від умов середовища. У ситуаціях із чіткою

організацією діяльності та зрозумілими вимогами дитина може демонструвати більш стабільну поведінку. В умовах невизначеності труднощі саморегуляції проявляються більш виразно.

Таблиця 1.3. Поведінкові та емоційні прояви СДУГ у повсякденному житті

Сфера життєдіяльності	Особливості поведінки	Негативні наслідки
Поведінка в сім'ї	Труднощі з дотриманням правил, забудькуватість, імпульсивні реакції, виразні емоційні спалахи	Конфлікти з дорослими, напруження в сімейних стосунках
Навчання	Незавершеність завдань, помилки внаслідок неуважності, труднощі з організацією роботи	Зниження успішності, негативна оцінка діяльності
Спілкування з однолітками	Імпульсивність у спілкуванні, труднощі з очікуванням, порушення правил спільної діяльності	Складнощі формування стійких соціальних відносин
Реакція на вимоги та обмеження	Підвищена чутливість до зауважень, виразні реакції на невдачі	Формування негативного ставлення до діяльності
Організація повсякденних дій	Труднощі з плануванням, недотримання режиму, недостатня самостійність	Необхідність постійного контролю з боку дорослих

Розуміння особливостей поведінкових та емоційних проявів СДУГ дозволяє дорослим точніше оцінювати труднощі дитини та створювати умови, що сприяють її адаптації. Послідовність вимог, підтримання емоційного розвитку та організація діяльності є важливими умовами формування стійкої поведінки.

Отже, поведінкові та емоційні прояви СДУГ у повсякденному житті відображають особливості розвитку механізмів саморегуляції та суттєво впливають на адаптацію дитини. Врахування цих особливостей створює основу для побудови ефективної стратегії виховання та супроводу.

Резюме

У главі розглядалися основні особливості розвитку дитини з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності й було розкрито механізми, що

лежать в основі її поведінки. Було показано, що СДУГ є особливістю психічного розвитку, яка пов'язана з функціонуванням нервової системи та виявляється в труднощах саморегуляції, уваги, контролю поведінки та емоційних реакцій.

Були проаналізовані біологічні засади цього стану, особливості роботи регуляторних механізмів, труднощі організації пізнавальної діяльності, а також поведінкові та емоційні прояви в повсякденному житті дитини. Підкреслювалося, що ці особливості не є наслідком недостатнього виховання, а зумовлені специфікою розвитку психічних функцій.

Розуміння природи цих труднощів дозволяє сформувати реалістичні очікування щодо можливостей дитини та створює підґрунтя для вибору ефективних виховних стратегій, що спрямовані на підтримання її розвитку та успішну адаптацію.