

ВСТУП

Виховання дитини із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) пов'язане з постійним пошуком балансу між розумінням біологічних особливостей і вимогами повсякденного життя. Батьки часто стикаються із суперечливими порадами, відчуттям невизначеності та втомою від повторюваних труднощів. Поведінка дитини може здаватися непослідовною, зусилля дорослих не завжди дають очікуваний результат, а реакції оточення посилюють відчуття тиску. За таких обставин особливо важливо спиратися на науково обґрунтовані уявлення про природу СДУГ і розуміти, що багато труднощів пов'язано з особливостями розвитку виконавчих функцій, регуляції уваги та контролю імпульсів.

Мета цієї книги полягає у формуванні цілісного розуміння повсякденного функціонування дитини та наданні практичних інструментів допомоги. Тут розглядаються нейробіологічні механізми, особливості поведінки вдома та у школі, емоційна регуляція, вплив сімейної системи, соціальний розвиток і довгострокові перспективи. Такий підхід дає змогу побачити зв'язок між окремими проявами та загальною картиною розвитку. Поведінка дитини перестає сприйматися як сукупність випадкових труднощів і починає розглядатися як закономірний результат роботи нервової системи за певних умов.

Особливу увагу приділено ідеї зовнішньої підтримки. Діти зі СДУГ краще справляються із завданнями, коли вимоги структуровані, інформація подана наочно, а середовище допомагає утримувати мету. Батьки в такому контексті є не контролювальною фігурою, а організаторами умов, за яких дитині легше проявляти самостійність. Поступово зовнішні опори перетворюються на внутрішні навички, формуючи здатність до планування, самоконтролю та керування часом. Такий процес потребує терпіння й послідовності, оскільки розвиток виконавчих функцій відбувається повільно та нерівномірно.

Важливо враховувати, що труднощі дитини неминуче впливають на емоційний стан сім'ї. Підвищена втомлюваність, повторювані

конфлікти та необхідність постійно нагадувати можуть знижувати відчуття батьківської ефективності. Розуміння механізмів поведінки допомагає відмовитися від пояснень, пов'язаних із нібито навмисною неслухняністю, і замінити їх аналізом умов, за яких виникають труднощі. Така зміна підходу змінює характер взаємодії, знижує рівень напруження та робить допомогу більш адресною.

У книзі представлено стратегії, які можна адаптувати до віку дитини, особливостей сім'ї та освітнього середовища. Запропоновані підходи не потребують ідеальних умов і допускають поступове впровадження. Навіть невеликі зміни у структурі дня, способах комунікації та організації простору здатні призвести до помітного поліпшення повсякденного функціонування. Послідовне застосування таких принципів формує стійку систему підтримки, яка знижує навантаження на всіх учасників взаємодії.

Робота зі СДУГ є тривалим процесом, спрямованим на розвиток навичок і зміцнення сильних сторін дитини. Багато дітей із цим синдромом має виразну креативність, високу чутливість до цікавих завдань і здатність до нестандартного мислення. За наявності структурованої підтримки такі особливості стають ресурсом, що сприяє успішній адаптації. Завдання батьків полягає у створенні умов, за яких сильні сторони розкриваються, а труднощі компенсуються продуманою системою допомоги.

Цей посібник призначений для послідовного читання, однак окремі глави можна використовувати вибірково, залежно від актуальних потреб. Практикуми орієнтовані на застосування в повсякденному житті та передбачають поступове опанування. Важливо рухатися невеликими кроками, фіксуючи зміни й коригуючи підходи в міру накопичення досвіду. Такий формат дає змогу вибудувати стійку стратегію підтримки, яка враховує індивідуальні особливості дитини та сім'ї.