



ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

Дратівливість і спалахи гніву

Роздратованість за СДУГ — це стан підвищеної реактивності на зовнішні й внутрішні стимули, який проявляється низьким порогом виникнення гніву та виразним фізіологічним напруженням. На відміну від епізодичних проявів невдоволення, що характерні для типового розвитку, у дитини зі СДУГ роздратованість часто має хронічний характер і є фоновим емоційним станом. Нейробіологічні механізми такої реактивності пов'язані з особливостями обробки сенсорної інформації та послабленням систем гальмування активності в підкіркових структурах мозку. Дитина сприймає звичайні вимоги середовища або незначні перешкоди як загрозу фізичному чи психологічному комфорту, що призводить до миттєвої мобілізації нервової системи за типом захисної реакції. Стан роздратованості характеризується високою інтенсивністю та труднощами повернення до спокою навіть після зникнення провокувального чинника.

Спахи гніву в такому контексті розглядаються як різкий викид накопиченого нейрохімічного напруження. Для дітей із дефіцитом уваги характерна відсутність стадії поступового наростання невдоволення. Перехід від спокійного стану до афективного вибуху відбувається майже миттєво. На відміну від інструментальної агресії, що спрямована на досягнення конкретної мети або отримання бажаного предмета, спалахи гніву за СДУГ є наслідком перевантаження регуляторних систем. Дитина тимчасово втрачає здатність контролювати свої дії та висловлювання через порушення роботи вищих когнітивних центрів. У цей момент поведінка визначається переважно імпульсами, що походять із

лімбічної системи, тому будь-які логічні пояснення чи дисциплінарні заходи дорослих залишаються неефективними до завершення афективної реакції та фізичного виснаження.

Фізіологічний компонент роздратованості охоплює м'язове напруження, зміну ритму дихання та прискорене серцебиття, які дитина не завжди здатна усвідомити й розпізнати. Нездатність відстежувати власний внутрішній стан призводить до того, що гнів сприймається як раптове й неконтрольоване явище. Низький поріг чутливості до сенсорних подразників, як-от шум, яскраве світло чи тактильні контакти, стає додатковим чинником виникнення спалахів. У шкільному класі або галасливому торговельному центрі нервова система дитини постійно перебуває у стані гіперстимуляції. Накопичення численних дрібних подразників протягом дня створює ефект сумації, коли останнє, навіть незначне прохання батьків чи вчителя стає тригером масштабного емоційного зриву. Така динаміка пояснює, чому інтенсивність спалаху часто не відповідає значущості приводу. Гнів виникає як реакція не на окрему подію, а на загальний рівень дискомфорту, що досяг критичної межі.

Особливість роздратованості за СДУГ також полягає в труднощах регулювання сили емоційної відповіді. Дитина не може достатньо точно контролювати гучність голосу, інтенсивність рухів або різкість висловлювань залежно від ситуації. Будь-яка незгода з боку оточення або необхідність дотримуватися правил може сприйматися як особиста образа чи непереборна перешкода. У таких випадках гнів пов'язаний зі спробою відновити відчуття контролю над ситуацією, яка здається хаотичною або несправедливою. Після завершення спалаху багато дітей переживають сильне почуття провини та фізичне виснаження, оскільки емоційна розрядка потребує значних енергетичних витрат. Повторювані епізоди гніву негативно впливають на самооцінку дитини, формуючи образ "поганої" або "некерованої", що надалі створює підґрунтя для нових хвиль роздратованості та захисної агресії.

Керування спалахами гніву потребує розуміння їхньої циклічної природи.

- 1. Накопичення напруження.** Початковий етап часто залишається непомітним для оточення, оскільки дитина зовні може виглядати спокійною, витрачаючи всі сили на утримання контролю.

2. **Емоційний вибух.** На цьому етапі втручання має бути спрямоване винятково на забезпечення безпеки та мінімізацію кількості подразників.
3. **Післякризове відновлення.** Останній етап характеризується підвищеною чутливістю та потребою у спокої.

Спроби обговорювати причини поведінки одразу після спалаху зазвичай призводять до нового витка роздратування, оскільки мозок ще не відновив здатність до раціональної обробки інформації. Ефективна стратегія допомоги полягає у виявленні типових моделей і тригерів, що передують зриву, та зміні середовища для зменшення загального навантаження на нервову систему дитини.

Важливо підкреслити, що роздратованість за СДУГ не є проявом злого наміру чи наслідком недостатнього виховання. Вона зумовлена біологічними особливостями функціонування систем, відповідальних за емоційну рівновагу. Застосування жорстких дисциплінарних заходів у відповідь на спалах гніву, який фактично є фізіологічним зривом, лише погіршує ситуацію, підвищуючи рівень кортизолу в організмі дитини. Така реакція ще більше знижує поріг чутливості та сприяє почастішанню епізодів втрати контролю. Конструктивний підхід передбачає навчання дитини навичок самоспостереження та надання прийнятних способів зняття напруження ще до того, як воно досягне критичного рівня. Розвиток саморегуляції в дітей зі СДУГ відбувається завдяки поступовому переходу від зовнішнього контролю до усвідомленого використання інструментів керування власним станом.

Профілактика спалахів гніву містить контроль фізичного стану дитини, зокрема достатню тривалість сну, регулярне харчування та фізичну активність. Голод або недосипання ще більше зменшують і без того обмежені ресурси самоконтролю, роблячи дитину надзвичайно вразливою до будь-яких провокацій. Регулярне фізичне навантаження сприяє природному зниженню рівня стресу та підвищує загальну стійкість нервової системи. Важливу роль також відіграє емоційна атмосфера в сім'ї. Зменшення кількості критики й конфліктів створює для дитини безпечний простір, де нервова система не змушена постійно перебувати в режимі очікування загрози. Поступова стабілізація емоційного фону допомагає успішніше засвоювати соціальні та

навчальні навички, не витрачаючи всі ресурси на боротьбу з власним гнівом.

У довгостроковій перспективі інтенсивність спалахів гніву зазвичай зменшується в міру дозрівання лобових часток головного мозку та накопичення досвіду успішного подолання складних ситуацій. Водночас у деяких дітей роздратованість може трансформуватися в інші форми емоційних труднощів, якщо не було створено належної системи підтримки. Усвідомлення того, що за зовнішніми проявами гніву приховуються значний внутрішній дискомфорт і дефіцит механізмів регуляції, допомагає дорослим зберігати спокій і діяти ефективніше. Роздратованість є індикатором перевантаження регуляторних систем, який сигналізує про те, що мозок дитини не справляється з поточним навантаженням. Організація повсякденного життя з урахуванням цієї особливості дає змогу суттєво покращити прогноз розвитку та якості взаємин у сім'ї, забезпечуючи дитині умови для повноцінного дорослішання й успішної інтеграції в суспільство. Дослідження підтверджують, що комплексний вплив на середовище та навчання навичок емоційної регуляції забезпечують стійкий результат, зменшуючи частоту й силу афективних проявів у значної частини дітей зі СДУГ.

ПРАКТИКУМ

Оскільки спалах гніву часто видається раптовим, важливо навчити дитину й себе помічати проміжні рівні напруження як ранні стадії наростання емоційної активації.

- ✓ **Створення шкали.** Намалюйте разом із дитиною термометр із трьома зонами.
 - *Зелена зона (спокій):* тіло розслаблене, думки течуть спокійно.
 - *Жовта зона (роздратування):* кулаки стискаються, голос стає гучнішим, у животі з'являється напруження або відчуття жару.
 - *Червона зона (вибух):* втрата контролю, "туман" у голові, бажання кричати або кидати речі.
- ✓ **Аналіз симптомів.** Обговоріть, які фізичні сигнали подає тіло в жовтій зоні. Це критичний момент, коли регуляторні механізми ще можна активувати до виникнення інтенсивної неконтрольованої реакції.

Нестерпність фрустрації

У дітей зі СДУГ нестерпність фрустрації проявляється як специфічна нездатність нервової системи витримувати затримку в досягненні мети або наявність перешкод на шляху до бажаного результату. У структурі когнітивної діяльності такий стан проявляється різким зниженням працездатності та емоційним зривом під час зіткнення з помилкою, складністю чи відмовою. В основі цього явища лежать особливості роботи нейронних мереж, відповідальних за моніторинг помилок і оцінку значущості зусиль. Для дитини з типовим розвитком перешкода стає сигналом до пошуку нового рішення або тимчасового посилення концентрації. У дитини зі СДУГ та сама перешкода викликає миттєве блокування діяльності. Нейробіологічні дослідження вказують на зниження порога активації передньої поясної кори, яка відповідає за виявлення невідповідності між очікуваним і реальним результатом. Коли очікування не збігається з реальністю, мозок дитини генерує надмірно потужний сигнал тривоги, який психіка сприймає як нестерпний дискомфорт.

Нестерпність фрустрації часто помилково сприймають як прояв примхливості, хоча вона має об'єктивні нейродинамічні причини. Нервова система дитини працює в режимі максимальної орієнтації на негайний результат. Якщо виконання завдання затягується або потребує виправлення допущених помилок, рівень активації кори головного мозку різко знижується. У такий момент дитина переживає стан, близький до фізичного болю. Відсутність внутрішнього ресурсу для подолання когнітивного дисонансу призводить до припинення діяльності вже після виникнення першої труднощі. Особливо помітно таке явище проявляється під час навчання. Дитина може успішно розпочати виконання завдання, але, зіткнувшись із незрозумілою умовою або випадково забруднивши зошит, миттєво відмовляється продовжувати роботу. У подібних ситуаціях виникає реакція уникнення, яка є захисним механізмом мозку, що прагне припинити контакт із джерелом негативних емоцій.

Особливості обробки інформації призводять до того, що дитина нездатна розподіляти зусилля на тривалий проміжок часу. Фрустрація виникає не через недостатній рівень інтелектуальних здібностей, а через нездатність пов'язати поточні витрати енергії з віддаленим

результатом. Для мозку дитини цінність мети стрімко знижується, якщо шлях до неї перекриває навіть незначна перешкода. Рівень стресостійкості в ситуаціях невизначеності залишається дуже низьким. Будь-яка затримка, незалежно від того, чи йдеться про очікування своєї черги в грі, чи про необхідність чекати відповіді вчителя, сприймається як стресова подія. Така особливість пов'язана з дефіцитом механізмів, які дають психіці змогу зберігати стабільність за відсутності зовнішньої стимуляції. Унаслідок цього дитина починає демонструвати дезорганізовану поведінку, спрямовану на негайне усунення джерела напруження, що часто проявляється вербальною або фізичною агресією, яка спрямована на предмети чи людей навколо.

Важливу роль у формуванні нестерпності фрустрації відіграє незрілість систем, які забезпечують когнітивну гнучкість. Дитині складно швидко змінити план дій, якщо початковий варіант виявився неефективним. Зосередження на одній стратегії за неможливості її реалізації посилює відчуття безсилля. Що більше зусиль дитина вже витратила на виконання завдання, то сильнішим буде спалах обурення після виявлення помилки. У таких випадках спостерігається ефект “когнітивного короткого замикання”, коли емоція блокує доступ до логічного мислення, і дитина втрачає здатність сприймати допомогу чи підказки дорослих. виправлення помилки в зошиті сприймається не як звичайна частина роботи, а як руйнування всього вже зробленого. Саме тому діти зі СДУГ часто рвуть папір, ламають олівці або впадають у відчай через дрібниці, які дорослим здаються несуттєвими.

Соціальний аспект нестерпності фрустрації проявляється у труднощах дотримання правил колективної взаємодії. Ігри, в яких присутній елемент випадковості або можливість програшу, стають для таких дітей джерелом постійного стресу. Нездатність витримати ситуацію поразки обмежує коло спілкування дитини та сприяє її ізоляції. Однолітки можуть сприймати таку реакцію як неспортивну поведінку або небажання грати чесно, хоча насправді дитина просто не має достатніх інструментів для опрацювання почуття невдачі. Хронічне переживання фрустрації в соціальних ситуаціях формує стійке очікування поразки, що знижує мотивацію брати участь у групових заняттях. Поступово така ситуація може сприяти розвитку вторинних емоційних порушень, що пов'язані із постійним відчуттям власної неспроможності.

Оточення може як посилювати, так і пом'якшувати прояви нестерпності фрустрації. Ситуації високої конкуренції, жорсткі часові обмеження та відсутність чітких інструкцій підвищують рівень емоційного напруження. Натомість структурована діяльність із зрозумілими проміжними етапами дає дитині змогу частіше переживати відчуття завершеності, що зміцнює її здатність справлятися з незначними труднощами. Допомога дитині полягає в навчанні алгоритмів дій у разі виникнення перешкод. Важливо, щоб таке навчання відбувалося у спокійні періоди, а не під час емоційного зриву. Використання візуальних схем “Що робити, якщо не виходить?” допомагає перевести емоційну реакцію в площину конкретних дій, знижуючи навантаження на системи саморегуляції. Автоматизація таких навичок потребує тривалого часу та багаторазового повторення в різних життєвих ситуаціях.

Оцінювання рівня нестерпності фрустрації необхідне для розроблення особистої стратегії навчання. Якщо навчальний матеріал подається надто великими блоками, імовірність зриву значно зростає. Поділ завдання на окремі етапи, кожен із яких дитина гарантовано здатна виконати, дає змогу обійти зони найвищого ризику. Важливо також враховувати фізіологічний стан. Втома, голод або надлишок сенсорних стимулів ще більше знижують і без того невисокий поріг толерантності до фрустрації. У періоди зниженого тону нервової системи навіть звичні дії можуть ставати джерелом нестерпного дискомфорту. Розуміння цих закономірностей дає дорослим змогу заздалегідь коригувати рівень вимог, запобігаючи розвитку афективних спалахів.

Варто підкреслити, що нестерпність фрустрації не є ознакою слабого характеру. Йдеться про об'єктивне обмеження функціональних можливостей мозку щодо опрацювання негативних сигналів зворотного зв'язку. Дитина потребує поступового накопичення досвіду успішного подолання труднощів за підтримки значущих дорослих. Визнання права дитини гостро переживати невдачу без осуду з боку оточення створює умови для поступового дозрівання регуляторних систем. Згодом, за умов належного супроводу, поріг чутливості до перешкод може підвищуватися. Проте такий процес відбувається значно повільніше, ніж за типового розвитку, і потребує постійної уваги до емоційного стану дитини на всіх етапах її діяльності.

Робота над розвитком толерантності до фрустрації передбачає створення безпечних умов для припущення помилок. Якщо помилки сприймаються в родині або школі як серйозна проблема, то рівень тривоги дитини зростає, а це ще більше знижує її здатність долати труднощі. Формування ставлення до помилки як до джерела інформації, а не як до приводу для критики, є важливим кроком у корекції емоційного фону. Застосування технік зовнішнього структурування та надання дитині можливості зробити паузу в разі наростання напруження допомагають уникнути деструктивних форм поведінки. Інтеграція таких підходів у повсякденне життя дає дитині змогу поступово накопичувати ресурси для керування власними реакціями, що зрештою сприяє успішнішій адаптації до складних вимог навколишнього світу.

Розуміння механізмів нестерпності фрустрації змінює підхід до взаємодії з дитиною зі СДУГ. Замість боротьби з наслідками емоційних зривів зусилля спрямовуються на проектування середовища та діяльності таким чином, щоб рівень виклику відповідав актуальним можливостям нервової системи. Стабільний досвід успішного розв'язання невеликих проблем є найкращим засобом зміцнення психіки та профілактики тяжких форм дезадаптації в майбутньому. Розвиток емоційної стійкості у дітей із дефіцитом уваги є довготривалим завданням, яке потребує узгоджених дій батьків, педагогів і фахівців.

ПРАКТИКУМ

Вправа застосовується у стані когнітивного "застрягання", коли дитина фіксується на образі чи помилці й не може переключитися. Спокійним, тихим голосом попросіть дитину назвати:

- ✓ п'ять предметів, які вона бачить прямо зараз;
- ✓ чотири звуки, які вона чує (цокання годинника, шум машин);
- ✓ три тактильних відчуття (м'якість одягу, міцність підшав взуття);
- ✓ два запахи (або улюблені аромати);
- ✓ одне смакове відчуття (або улюблений смак).

Виконання цього завдання потребує участі префронтальної кори головного мозку, що автоматично знижує активність лімбічної системи, відповідальної за емоційні реакції. Метод допомагає переключити увагу дитини з внутрішніх переживань на поточні сенсорні сигнали навколишнього середовища.

Навички розпізнавання емоцій

Здатність точно розпізнавати емоції є першою ланкою структури емоційного інтелекту та необхідною когнітивною навичкою для забезпечення соціальної адаптації. У дітей зі СДУГ процес ідентифікації власних внутрішніх станів часто характеризується специфічними труднощами, які в науковій літературі описують як дефіцит інтероцептивної усвідомленості. *Інтероцепція* є біологічним механізмом сприйняття сигналів від внутрішніх систем організму, як-от серцевий ритм, м'язове напруження або зміни дихання. За СДУГ відзначається зниження точності обробки цих сигналів, що призводить до ситуації, коли дитина не помічає наростання емоційного збудження доти, доки воно не досягне пікових значень. Нейробіологічною основою цього процесу є недостатня активність острівцевої кори головного мозку (*інсули*), яка відповідає за інтеграцію тілесних відчуттів і усвідомлених почуттів. Унаслідок цього дитина виявляється нездатною своєчасно розпізнати емоцію, що зароджується, і втрачає можливість застосувати стратегії саморегуляції на ранніх етапах.

Розвиток навички розпізнавання емоцій починається з формування зв'язку між фізіологічним відчуттям і його смисловим значенням. Для дітей із дефіцитом уваги характерна схильність до узагальнення станів, коли будь-яке внутрішнє напруження сприймається як недиференційований дискомфорт. Навчання дитини розрізняти базові фізичні сигнали, наприклад розуміти, що напруження в кистях і стискання пальців свідчать про гнів, а важкість у грудях може бути пов'язана з переживанням смутку, дає змогу перевести процес із площини несвідомих імпульсів у сферу когнітивного аналізу. Дослідження показують, що використання методу вербалізації емоцій сприяє зниженню активності мигдалеподібного тіла. Коли дитина називає свій стан словом, мозок переключає активність з емоційних центрів на мовні зони префронтальної кори. Уже сама така дія знижує інтенсивність переживання в середньому на 10–20%, створюючи необхідну паузу для осмислення ситуації. Проте за СДУГ обсяг емоційного словника часто обмежений, що потребує цілеспрямованої роботи над розширенням понятійного апарату.

Когнітивний дефіцит у сфері розпізнавання емоцій також поширюється на сприйняття станів інших людей. Соціальне пізнання за цього

синдрому ускладнюється тим, що дитина часто пропускає важливі невербальні сигнали, зокрема вираз очей, мікроміміку або зміни інтонації співрозмовника. Через труднощі розподілу уваги мозок фіксується на якомусь одному, часто другорядному аспекті комунікації, ігноруючи контекст. Така особливість призводить до помилок в інтерпретації намірів оточення, коли нейтральний вираз обличчя може сприйматися як ворожий. Подібні викривлення формують основу для неадекватних поведінкових реакцій у групі. Розвиток навички соціального зчитування потребує використання алгоритмів аналізу зовнішніх ознак емоцій, що допомагає дитині будувати точніші моделі поведінки інших людей. Важливо, щоб такий процес ґрунтувався на об'єктивних маркерах, а не на інтуїтивних припущеннях, які в дітей зі СДУГ часто виявляються неточними.

Інтеграція навичок розпізнавання емоцій у повсякденне життя дитини потребує створення зовнішньої підтримувальної системи. Використання візуальних індикаторів, як-от картки емоцій або кольорові шкали інтенсивності почуттів, дає змогу зробити суб'єктивний досвід більш зрозумілим. Дитина отримує можливість співвіднести свій стан із конкретним маркером, що полегшує його ідентифікацію. Навчання має відбуватися в періоди емоційного спокою, коли когнітивні ресурси мозку доступні для засвоєння нової інформації. Запровадження практики регулярного “сканування” тілесних відчуттів протягом дня сприяє зміцненню нейронних зв'язків між островцевою корою та лобовими частками. Згодом такий підхід підвищує поріг чутливості до внутрішніх сигналів, дозволяючи дитині помічати зміни настрою ще до виникнення поведінкового зриву.

Особливу увагу слід приділяти розрізненню станів, які мають схожі фізіологічні прояви. Наприклад, захоплення грою та наростання агресії можуть супроводжуватися однаковими ознаками, як-от прискорене серцебиття та швидке мовлення. Дитина з дефіцитом уваги часто плутає такі стани, що призводить до переходу від продуктивної активності до деструктивної. Навчання тонкій диференціації почуттів допомагає мозку ефективніше розподіляти ресурси гальмування. Важливо, щоб процес навчання не зводився до простого запам'ятовування назв емоцій, а містив аналіз ситуацій, у яких вони виникають. Розуміння причинно-наслідкових зв'язків між подією, тілесною реакцією та переживаним почуттям є ключовим елементом формування усвідомленості.

Розпізнавання емоцій також тісно пов'язане з рівнем сенсорного навантаження. В умовах надмірного шуму або візуального хаосу здатність дитини контролювати власний стан різко знижується. Нервова система витрачає всі ресурси на обробку зовнішніх стимулів, ігноруючи внутрішні сигнали. У таких ситуаціях навички ідентифікації почуттів стають недоступними, навіть якщо вони були добре відпрацьовані раніше. Створення умов зі зниженим рівнем сенсорної стимуляції є необхідною передумовою успішного використання технік розпізнавання емоцій. Поступове ускладнення умов тренування дозволяє дитині зберігати здатність до самоспостереження навіть у більш насиченому середовищі, хоча такий процес потребує тривалого часу й послідовності.

Вплив дорослих на розвиток цих навичок у дітей зі СДУГ полягає в наданні об'єктивного зворотного зв'язку щодо помітних ознак емоцій. Замість оціночних суджень доцільно використовувати описові висловлювання, які фіксують зміни в поведінці та фізіологічних проявах дитини. Такий підхід допомагає накопичити своєрідну базу даних про зовнішні прояви власних почуттів, які вона сама не завжди здатна помітити. Спільний аналіз відеозаписів або обговорення персонажів книжок також сприяє розвитку *децентрації* — вміння споглядати ситуацію та власні реакції з боку. Кінцевою метою навчання є формування звички до внутрішнього діалогу, під час якого дитина може поставити собі запитання про свій поточний стан і дати на нього чітку відповідь.

Навички розпізнавання емоцій є основою для подальшого опанування технік самоконтролю та соціальної взаємодії. Без уміння точно називати й усвідомлювати власні почуття будь-які спроби керувати поведінкою матимуть поверхневий характер. Розвиток цієї когнітивної сфери сприяє загальному зниженню рівня тривожності, оскільки світ внутрішніх переживань стає для дитини зрозумілішим і передбачуванішим. Стійкий прогрес в ідентифікації почуттів пов'язаний із покращенням якості дружніх взаємин і зменшенням кількості конфліктних ситуацій у школі та вдома. Додавання роботи над розпізнаванням емоцій до загальної системи підтримки дитини зі СДУГ забезпечує перехід від реактивної поведінки до усвідомленого керування власним психічним життям. Дослідження підтверджують, що діти, які успішно опанували навички позначення своїх емоційних станів, демонструють вищі показники академічної успішності та соціальної залученості в довгостроковій перспективі.

ПРАКТИКУМ

Метою цієї вправи є розвиток навички розпізнавання зовнішніх соціальних стимулів, на які діти з СДУГ зазвичай не реагують.

1. **Робота з відео.** Перегляньте короткий уривок мультфільму без звуку. Зупиніть кадр на великому плані героя. Перегляд можна повторити кілька разів, щоб дитина змогла помітити деталі, які вислизують під час першого сприйняття.
2. **Аналіз маркерів.** Запитайте: "Як ми зрозуміли, що він засмучений? Подивися на брови, кутики губ, нахил голови". Додатково можна порівняти два кадри з різними емоціями, щоб посилити контраст сприйняття.
3. **Повторення міміки.** Попросіть дитину відтворити певний вираз обличчя перед дзеркалом. Відтворення мімічного патерну допомагає мозку краще розпізнавати аналогічні сигнали у реальних співрозмовників. Після цього запропонуйте трохи змінити вираз обличчя й поспостерігати, як змінюється передбачувана емоція.

Усвідомлена пауза перед реакцією

Механізм формування паузи перед реакцією є провідним елементом біологічної регуляції поведінки. У нейропсихології цей процес описують як проміжок часу між впливом зовнішнього стимулу та початком рухової або мовленнєвої відповіді. У дитини зі СДУГ такий інтервал біологічно скорочений, через що дія відбувається ще до завершення обробки інформації вищими відділами кори головного мозку. Формування штучної затримки дає нервовій системі можливість перейти від автоматичного реагування до усвідомленого вибору стратегії поведінки. Нейробіологічною основою цієї здатності є активність нижньої лобової звивини, яка забезпечує своєчасне гальмування вже запущеної рухової програми. За СДУГ сигнали від лімбічної системи надходять до моторної кори майже миттєво, міняючи етапи оцінки ситуації та прогнозування наслідків. Для компенсації такого дефіциту необхідно створювати зовнішні умови, які штучно сповільнюють процес ухвалення рішення та забезпечують часовий інтервал для активації гальмівних механізмів мозку.

Керування імпульсивністю починається з фізичного віддалення дитини від джерела стимуляції, тобто тригера. Збільшення дистанції до провокувального об'єкта на 2-3 м знижує інтенсивність сенсорних

сигналів, що надходять до кори головного мозку. Такий простір грає роль зовнішнього буфера, який компенсує недостатність внутрішніх механізмів гальмування. Навчання дитини техніки “Крок назад” або тимчасового припинення зорового контакту з об’єктом допомагає розірвати рефлекторну дугу. Нейрофізіологічним процесам потрібно приблизно 3–5 с, щоб гальмівні нейрони префронтальної кори змогли пригнічувати спонтанну активність моторних зон. Якщо відповідь виникає протягом перших 1-2 с після стимулу, вона майже неминуче буде імпульсивною, оскільки мозок ще не встигає задіяти механізми низхідного контролю. Саме тому будь-яка методика формування паузи спрямована на штучне подовження проміжку між сприйняттям стимулу та руховою відповіддю.

Важливим інструментом уповільнення реакції є використання словесних команд, що спрямовані на опис власних дій. Коли дитина вголос промовляє, що саме збирається зробити, збудження частково переміщується з моторних систем до мовленнєвих центрів кори головного мозку. Такий процес потребує додаткового часу та енергетичних витрат на мовленнєву обробку інформації, природно створюючи необхідну паузу. Вербалізація виконує функцію зовнішнього гальмівного сигналу, який перериває автоматичний перебіг нейронних процесів. Навчання дитини ставити собі уточнювальне запитання або називати побачений предмет уголос збільшує час до початку фізичної дії. Дослідження свідчать, що вербалізація власних дій для регуляції поведінки сприяє зміцненню зв’язків між лобовими частками та підкірковими структурами, поступово підвищуючи рівень самоконтролю.

Візуальні маркери навколишнього середовища грають роль зовнішніх опор для активації системи гальмування. Розміщення знаків “Стоп!” або кольорових індикаторів у місцях, де дитина найчастіше діє імпульсивно, допомагає мозку швидше розпізнавати ситуації, які потребують негайної зупинки. Мозок дитини зі СДУГ реагує на яскраві зовнішні сигнали ефективніше, ніж на внутрішні наміри. Візуальний стимул сприймається швидше, ніж словесне нагадування дорослого, і автоматично затримує початок рухової активності. Регулярне використання таких опор формує звичку до короткочасної паузи перед будь-якою дією. Згодом зовнішній сигнал інтеріоризується й перетворюється на внутрішній механізм контролю, хоча такий процес потребує

багатомісячного повторення. Найкращий ефект досягається тоді, коли візуальні опори розташовані на рівні очей дитини та знаходяться саме там, де найчастіше виникають імпульсивні дії.

Тренування паузи перед реакцією містить вправи на контрольоване очікування в повсякденних ситуаціях. Мозок повинен навчитися витримувати стан відсутності негайної відповіді без різкого наростання внутрішнього напруження. Прості завдання, наприклад очікування сигналу перед початком їжі або коротка затримка перед відкриванням дверей, дають змогу безпечно тренувати нейронні мережі гальмування. Починати варто з дуже коротких інтервалів тривалістю 2-3 с, поступово збільшуючи їх до 10–15 с. Під час такого навчання дитина переконується, що затримка дії не призводить до втрати контролю чи небажаних наслідків. Навпаки, коротка пауза допомагає нервовій системі відновити баланс між процесами збудження та гальмування, роблячи подальшу поведінку більш організованою й цілеспрямованою.

Роль дорослого у формуванні паузи полягає в моделюванні сповільненого темпу діяльності. Дитина зі СДУГ схильна наслідувати ритм навколишнього середовища. Якщо дорослі діють поспіхом і надто емоційно, нервова система дитини синхронізується з таким темпом, що майже не залишає місця для пауз. Навмисне уповільнення мовлення, використання тривалих пауз у розмові та спокійні рухи з боку батьків і педагогів створюють фон, який сприяє зменшенню імпульсивності. Дорослий стає зовнішнім регулятором, задаючи фізіологічно прийнятний темп обробки інформації. Спільне виконання дій із обов'язковими короткими зупинками на кожному етапі допомагає дитині засвоїти структуру діяльності, в якій пауза є таким самим важливим елементом, як і сама дія.

Інтеграція навички затримки реакції у шкільне середовище потребує адаптації способів подання завдань. Інструкції, які вимагають попереднього планування або підкреслення ключових слів перед початком письма, змушують мозок зробити коротку паузу. Формування звички класти руки на парту або на коліна перед відповіддю на запитання вчителя створює фізичну перешкоду для миттєвої реакції. Така проста дія активує механізми моторного гальмування й готує кору головного мозку до складнішої когнітивної роботи. Що більше фізичних етапів відділяє виникнення ідеї від її реалізації, то вища ймовірність правильної

відповіді. Організація робочого місця з мінімальною кількістю відволікальних стимулів також допомагає підтримувати увагу до необхідності робити паузи.

Біологічне дозрівання механізмів гальмування за СДУГ відбувається нерівномірно, тому здатність робити паузу значною мірою залежить від часу доби. У періоди перевтоми або високого навантаження можливість затримувати реакцію різко знижується. Через це дорослим важливо гнучко застосовувати методи контролю та зменшувати вимоги до поведінки у найскладніші години. Постійний тиск і вимога негайно зупинитися в моменти виснаження можуть давати протилежний ефект. Ефективне навчання можливе лише тоді, коли нервова система перебуває у стані відносного спокою та має достатній запас енергії для роботи гальмівних механізмів. Використання технік глибокого дихання або коротких періодів фізичного розслаблення перед виконанням складних завдань допомагає підготувати мозок до підтримання необхідної паузи перед реакцією.

Формування паузи безпосередньо впливає на якість соціальної взаємодії. Здатність затримати різку відповідь або зупинити імпульсивний рух допомагає дитині уникати багатьох конфліктних ситуацій. Досвід успішного застосування паузи підвищує впевненість у власних можливостях і зменшує тривожність, пов'язану з непередбачуваністю власної поведінки. Кожна успішно витримана пауза — це крок до нейронного навчання, який зміцнює структури префронтальної кори мозку. Хоча СДУГ значно уповільнює дозрівання цих функцій, систематична робота над збільшенням інтервалу між стимулом і реакцією дає стійкі результати. Поступово дитина опановує здатність керувати темпом власного життя, що стає основою подальшого розвитку саморегуляції та успішної соціальної адаптації.

На завершення варто підкреслити, що пауза перед реакцією не є пасивним станом. Йдеться про активний процес роботи нервової системи, який потребує значної концентрації біологічних ресурсів. Навчання цієї навички має бути систематичним і охоплювати всі сфери життя дитини. Поєднання зовнішніх опор, словесної саморегуляції та фізичного дистанціювання створює надійний каркас, який підтримує поведінку дитини в умовах недостатності внутрішніх механізмів гальмування. Послідовне застосування таких стратегій поступово робить поведінку

більш організованою, передбачуваною та керованою як для оточення, так і для самої дитини. Розвиток здатності робити паузу є одним із найскладніших, але водночас і найефективніших напрямів підтримки дітей зі СДУГ.

ПРАКТИКУМ

Найкраще здатність до усвідомленого сповільнення реакцій формується під час активних ігор та спортивних змагань.

- ✓ **Дистанція.** Позначте лінії старту й фінішу на відстані 3-4 м одна від одної. За бажання можна намалювати проміжну позначку, щоб розбити рух на етапи.
- ✓ **Завдання.** Дійти до фінішу останнім.
- ✓ **Правило.** Не можна повністю зупинятися. Потрібно постійно рухатися, але робити це якомога повільніше, свідомо контролюючи кожен крок. Додатково можна стежити за диханням, підтримуючи його рівним і спокійним.
- ✓ **Мета.** Перемагає той, хто найдовше зберігав сповільнений темп і прийшов до фінішу пізніше за інших. Вправа змінює суб'єктивну цінність швидкості: повільний темп починає асоціюватися з контролем і стійкістю поведінки.

Уміння тримати паузу — це не обмеження дитячої свободи, а ключ до контролю над власними реакціями.