

# РОЗЛАД ІЗ ДЕФІЦИТОМ УВАГИ і гіперактивністю

Є.І. Суковський,  
«Освітньо-соціально-культурний центр» на базі КЗ ЛОР  
«Львівська спеціалізована загальноосвітня школа-інтернат Марії Покрови», м. Львів

Закінчення. Початок читайте у №9 (83), 2016 та №1 (85), 2017

## Особливості сім'ї, в якій є дитина з РДУГ

Сім'я – це живий організм, у якому всі виконують свої функції, мають свої ролі, обов'язки, відповідальність. Це система, що має багато зв'язків. Про сім'ю як окрему соціальну одиницю можна почати говорити і не вичерпати до кінця цієї теми. Вона проходить свої стадії розвитку: зародження – знайомство партнерів, взаємини до шлюбу; народження – формальне створення сім'ї на різних рівнях (РАЦС, церква); перший рік життя – пристосування характерів, адаптація до звичок один одного, встановлення правил та кордонів міжособистісних взаємин; далі – народження дитини, зрілість сім'ї, виховання дітей та інші віхи розвитку родини. На кожному етапі формуються стосунки, партнери здобувають досвід, мудрість. Проте на сім'ю постійно чекають випробування: нові надбання можуть стати як позитивним досвідом у житті, так і спричинити кризу, з якої, здається, немає виходу. Такі невіршені кризи є однією з основних причин розлучень.

Важливим моментом стає поява першої дитини: вже не двоє людей творять сім'ю, а троє. Увагу треба ділити між чоловіком/дружиною і дитиною, у гості тепер так просто не підеш, бо з'явилося багато нових обов'язків і зобов'язань. Найчастіше в українській сім'ї основна опіка за немовлям є обов'язком матері. Батько ж матеріально забезпечує родину, працюючи допізна. Проте інколи трапляється так, що мати виходить на роботу набагато раніше закінчення декретної відпустки, а батько починає більше приділяти уваги вихованню й догляду за дитиною. Іноді батьки наймають няню.

Якщо у дитини діагностовано РДУГ, важливо знати як це вплине на сімейні стосунки та на кожного члена сім'ї зокрема.

Насамперед наведемо деяку статистичну інформацію.

- Від 15 до 30 % батьків дітей із РДУГ самі мають цей розлад. Відповідно вони виявляють симптоми.
- П'ята частина батьків дітей із РДУГ схильна до вживання алкоголю, нестабільного настрою, виявлення антисоціальної поведінки.
- Виховання дитини із РДУГ супроводжується неминучим стресом, особливо, якщо батьки позбавлені ефективних методів допомоги. Як наслідок у них виникають відчуття власної некомпетентності, формується низька самооцінка, вони не виявляють бажання підтримувати соціальні контакти.

- Серед таких сімей відзначається високий відсоток розлучень.
- Досить часто батьки перебувають у стані депресії (особливо матері) (Barkley, 1995).

Середовище сім'ї є дуже важливим, це – основний прогностичний фактор розвитку особи. Дитина росте не сама собою, вона виховується у сім'ї, котра вчить її як чинити правильно, а як ні. Родина закладає у дитину ресурс, який вона використовуватиме все життя. Допомога спеціалістів, лікування медикаментами є другорядними факторами, що впливають на майбутній прогноз. Сім'я – вирішальний чинник майбутнього дитини.

Ми впливаємо один на одного: батьки на дитину, дитина на батьків. Тобто не тільки батьки, а й дитина перебуває у стресовому стані. Зазвичай матері приділяють дітям із РДУГ більше уваги: дають численні вказівки, намагаються більше контролювати їх дії. Це досить виснажливо. З батьками проблем менше: діти частіше слухають і виконують накази власне батька, тимчасом як мамині прохання просто ігнорують. Така ситуація може мати вплив на подружні стосунки: чоловік вважає, що дружина перебільшує проблеми дитини, а насправді вона просто втомлена, а дружина вважає, що чоловік не надає їй достатньої підтримки, просто не вірить їй, не цінує її зусилля у вихованні дитини.

Крім того, серйозною проблемою є становище, у якому перебувають брати/сестри дитини із РДУГ. Уявімо ситуацію, де така дитина молодша за свого брата чи сестру і постійно вимагає уваги. Старші діти починають виконувати функцію помічників батьків у виховному процесі. Вони переймають на себе частину відповідальності, проте – вони лише діти! У стосунках між братами і сестрами часто є ревності, бо ж батьки більше уваги приділяють гіперактивній дитині. Якщо ж дитина з РДУГ старша, є свої нюанси – увагу постійно приділяють обом, оскільки один потребує її через вік, інший – через те, що може щось утнути. Так з'являються ревності і нерозуміння молодшого, чому старший такий неухважний і неорганізований?!

Варто пам'ятати, що брати/сестри гіперактивних дітей утричі більше мають РДУГ, ніж інші діти.

У тих сім'ях, де бабуся і дідусь живуть разом із молодшою сім'єю, ситуація зовсім інша: вони очікували онука, чемну дитину, а тут мають дзигу, яка постійно крутиться

**Ефективні методи допомоги сім'ї**

- Поведінкова терапія – навчання батьків методам керівництва
- Тренінги ефективного вирішення конфліктів
- Тренінги самоконтролю для дітей (віком від 10 років і старше)
- Прийом медикаментів

і не слухається. А в похилому віці вже хочеться спокою та затишку, якого важко отримати, коли поряд є гіперактивні діти. Це призводить до того, що онуки не отримують належної уваги та спілкування від бабусі та дідуса, які навіть не хочуть гуляти з ними. Все це може спонукати до неправильних методів виховання (фізичного скривдження) надмірного контролю за поведінкою.

Треба завжди пам'ятати про потреби дитини, бути налаштованим на вирішення труднощів позитивним чином. Батьки мають бути сильними особистостями і стійкими щодо стресів, мати бажання налагоджувати спілкування з дитиною. Одним із методів може стати стратегія вирішення проблем. Так само можуть допомогти й інші методи. Наприклад, власне ставлення до стресу. Життя сповнене радісними й сумними подіями, а стрес є його невід'ємною частиною. Проте одні події викликають стресові реакції, а інші ні. Тому дуже важливо бути готовим до стресу. У цьому батькам допоможуть певні техніки, що зменшують вплив негативних емоцій.

- Коли ви не можете контролювати емоції, підвищується пульс, ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, потрібно відійти від стресора (дитини з РДУГ) в іншу кімнату і таким чином «відтягнути» реакцію. Почніть глибоко дихати і рахувати. Коли сповільниться серцебиття до норми, матимете більше шансів на кращу реакцію.
- Спробуйте наперед вдатися до того, що вас заспокоює: увімкніть класичну музику, запаліть аромалампу, знайдіть час для себе особисто.
- Вільний від роботи день може принести вам щось приємне. Спробуйте відпочити, домовтеся із нянею на декілька годин. Не соромтеся дбати про себе! Дітям потрібні здорові батьки. Ми так часто концентруємося на проблемах дітей, що забуваємо про особисте відновлення.
- Доручіть частину своїх обов'язків дружині/чоловікові. Якщо ви відчуваєте, що задихаєтеся від хатніх справ, то попросіть про допомогу.
- Спробуйте поставитися до деяких ситуацій по-філософськи: «У житті ще буде багато приємного і навпаки, це лише одна із ситуацій, що трапляються зі мною». Часом варто жити моментом і насолоджуватися красою природи, гарним настроєм. Переживіть ці відчуття вповні!
- Згадайте про своє хобі, захоплення чи традиції, які ви полишили. Вишивання, плетиво, тренування у спортзалі, велопробіг, плавання у басейні, колекціонування марок зможуть надати необхідний ресурс і підтримати позитивні емоції.
- Зустріньтеся з друзями. Підтримку завжди можна знайти у того, хто вас любить і поважає.

- Відвідайте кінотеатр, музей, кав'ярню, зробіть нову зачіску, купіть собі щось приємне. Відволічіться від буденних проблем.
- Якщо ви відчуваєте, що жодні з цих способів не допомагають, зверніться по допомогу до спеціалістів (психолога, психотерапевта, невролога) або відвідайте церкву (якщо ви віруюча людина). Іноді підтримка сторонньої особи може навести вас на правильні думки.
- Візьміть участь у групах взаємодопомоги батьків, що мають гіперактивних дітей. Розмова з людьми, що переживають схожі труднощі, – важливий терапевтичний засіб. Є багато людей, які опинилися у подібній ситуації.
- Не намагайтеся знімати стрес за допомогою алкоголю чи інших подібних способів, адже це може призвести до поганих наслідків.

Пам'ятайте, що дітям потрібні здорові та щасливі батьки. Дбаючи про себе – ви дбаєте про своїх дітей!

**Допомога у стосунках із однолітками**

Оточення ровесників є дуже важливим у житті людини. Без друзів важко уявити існування звичайної дитини. Вони потрібні для взаємодопомоги, спілкування, щоб ділитися з ними радіщами і труднощами. Проте у дітей із РДУГ інколи виникають ситуації, коли однокласники чи сусідські хлопці й дівчата не хочуть бути їх друзями. У такому разі батьки мають допомогти налагодити стосунки та знайти друзів своїм дітям.

По-перше, варто заохотити і розвивати навички спілкування дитини. Винагороджуйте конкретні моменти у спілкуванні, які (на вашу думку) допоможуть їй у стосунках. Обговоріть із нею питання стосунків з однолітками, поговоріть про правильне спілкування (не встрявати у розмову, запитувати людину про її настрій, вислуховувати її до кінця). Потрібно домовитися з дитиною тренувати ці навички разом з нею та допомагати їй. Виберіть два-три таких елементи і систематично спостерігайте за ними (коли дитина бавиться на дворі чи у гостях). Заохочуйте їх щоразу, коли такі моменти трапляються. Робіть це просто. Невимушено покажіть дитині, що вам подобається те, що вона робить. Одним із засобів може стати приклад когось із сусідських дітей, які уміють заводити друзів. Виокремте із дитиною те, що їй допомагає у стосунках, і потренуйте ці навички. Будьте уважні щодо того, кого ви обираєте для прикладу. Не варто звертати увагу на ту людину, яку не любить дитина, бо це спровокує спротив і опозицію. Особистим прикладом покажіть ті навички, які хочете прищепити їй: діліться чим-небудь, просіть пробачення, усміхайтеся, запрошуйте друзів додому.

Соціальний статус дитини у групі змінити досить важко. Тобто є популярні діти, непопулярні, лідери, розбишаки і т.д. Вплинути на динаміку розвитку групи збоку – дуже складне завдання. Проте можна допомогти започаткувати дружбу. Заохотіть дитину запросити її знайомих додому, створіть атмосферу гарної гри. Спробуйте сформувати умови, в яких би вона виявила свої привабливі якості. Намагайтеся вибрати товариша, що матиме позитивний вплив на вашого сина/доньку. Не нагадуйте про приклад інших надто часто, дитині це може не подобатись.

Також, ефективним способом може бути відвідування гуртків, секцій, літніх таборів. Дитина має бути учасником соціальних акцій, цікавих для неї. Знайдіть такий вид діяльності, де вона зможе проявити свої таланти і завойовувати симпатії. Докладіть зусиль до того, щоб середовище шкільного класу було сприятливим для формування навичок позитивного спілкування. Потрібно обговорювати з учителем потреби дитини, заохочувати її розвивати зазначені соціальні навички й у школі. Це дуже важливо, оскільки вона проводить із однокласниками багато часу, і це є основним середовищем її зростання. Порадьтеся зі шкільним психологом, соціальним працівником.

Варто приготуватися до того, що це буде не легким завданням. Потрібно реально оцінити можливості вашого впливу на соціальні стосунки дитини і наполегливо працювати у цьому напрямі.

### Супутні розлади РДУГ. Проблеми із навчанням

За статистикою, у кожному класі є одна-дві дитини із РДУГ. Можна припустити, що кількість школярів з цим розладом просто неймовірно велика. Найчастіше діагноз встановлюють саме у шкільному віці. Допоки дитина не пішла до школи і не мусила зосереджуватися тривалий час, із симптомами можна було якось миритися. Але класно-урочна система навчання вимагає тривалої концентрації уваги, періодичної зміни активності та докладання значних зусиль для здобуття нових знань. Уважність і спроможність зосереджуватися на виконанні завдань є умовою успішного засвоєння навчального матеріалу. Дитина, що має труднощі з організацією діяльності, неуважна та дуже активна, на початку навчання у першому класі може не викликати занепокоєння, оскільки цей час можна вважати адаптаційним періодом. Діти із РДУГ не чекають, поки їх запитують, вони люблять давати відповіді відразу, перебивати та створювати певні незручності у навчальному процесі. Якщо ці особливості не минають і не зменшуються, вчителі й батьки починають бити на сполох. Крім того, у 80 % таких дітей наявні супутні розлади. Тобто вони часто мають ще й додаткові проблеми, наявність яких є швидше правилом, ніж винятком.

Основними супутніми розладами при РДУГ є:

- розлади поведінки (опозиційна та антисоціальна);
- розлади розвитку мови та специфічних шкільних навичок;
- погранична інтелектуальна недостатність, розумова відсталість;
- тривожні розлади;
- соматоформні розлади;
- депресія;
- нервові тики;
- розлад розвитку координації рухів;
- розлади аутистичного спектра;
- енурез;
- розлади сну.

Дуже часто батьки звертаються до фахівців із проблемами цих розладів: дитина не вміє писати у другому класі або дуже відстає техніку читання. Тільки при діагностиці виявляється, що причиною цих порушень

#### Розлади навичок навчання

- Дисграфія – порушення навичок письма, які можуть проявлятися у помилках при написанні диктантів, специфічні порушення почерку, заміна літер у словах
- Дислексія – порушення навичок читання: неможливість усно відтворити прочитаний текст
- Дискалькулія – проблеми із математичними розрахунками

є РДУГ. Завдання батьків полягає у тому, щоб вибрати дитині належну школу, де будуть створені умови для навчання з урахуванням її потреб. Для цього треба співпрацювати з учителями для досягнення спільних цілей.

### Складники успішного навчання дитини

Щоб дитина з РДУГ відчувала себе комфортно та була у безпеці, обираючи навчальний заклад, потрібно виокремити певні моменти, такі як: компетентність учителів; відповідні побутові умови класу; співпраця батьків і вчителів; застосування однакових поведінкових моделей та технік.

Більшість батьків, на жаль, позбавлені можливості широкого вибору шкіл для своєї дитини (через брак коштів, віддаленість, завантаженість школи та ін.). Проте вони мають можливість отримати інформацію з приводу того, як дирекція школи обізнана стосовно РДУГ; яке ставлення школи до таких дітей; чи є попередній досвід навчання цієї категорії учнів; чи запроваджені на рівні школи ефективні методи заохочення учнів та їх дисциплінування і т.д. Маючи певне уявлення щодо умов, в яких буде перебувати дитина, батькам легше зорієнтуватися серед навчальних закладів.

Наступним компонентом є вибір учителя. Найкращим учителем для дитини із РДУГ є людина, обізнана з цим розладом та з методами ефективного керування поведінкою. Це мусить бути організований, дисциплінований, послідовний педагог. Дітям, що мають труднощі із плануванням та самоконтролем, потрібен учитель, який вміє добре організувати навчальний процес. Не слід забувати про звичайні людські якості, такі як чуйність, розуміння, емпатія. Ця людина має бути готовою до співпраці з батьками заради інтересів дитини. Варто підтримувати такого педагога, допомагати у проведенні різних акцій для дітей, залучати інших батьків до навчально-виховного процесу.

Не варто випускати з поля зору й облаштування шкільного класу, яке також відіграє важливу роль.

- Перша партя є місцем, де дитина із РДУГ найменше відволікатиметься на сторонні подразники. Крім того, класичне розташування парт для неї є найкращим. Сидячи спереду, вона бачитиме тільки вчителя і дошку перед собою. Перебуваючи за останньою партєю, учень із РДУГ має багато стимулів з-посеред своїх однокласників і легко відволікатиметься від теми уроку.
- Відсутність зайвих предметів на парті та взагалі у класі сприяє зосередженню учня на уроці. Іноді рекомендують створити спеціальне тихе місце,

де діти можуть сісти і зосередитися, не відволікаючись на інших.

- Зручні меблі запобігають тому, що діти вовтузяться на кріслі, обертаються та безперервно хитають ногами. Сидячи за партою, діти мусять мати можливість опиратися стопами на підлогу, зручно прилаштувати лікті на стіл, спертися підборіддям на долоню (чи прикласти руку до щоки).

Існує ще багато специфічних порад щодо облаштування шкільного класу, проте загальним правилом є зручність, відсутність зайвих подразників, наявність відповідних елементів, що допомагають структурувати діяльність (годинник, перелік правил поведінки, різноманітних вказівників тощо). Треба наголосити на тому, що виконання цих порад допомагає не тільки дітям із РДУГ, а й усім іншим учням класу, і учителя зокрема.

### Методи поведінкової терапії

Співпрацюючи з фахівцями, які розуміють суть проблеми, легко знайти спільну мову та почати застосовувати методи поведінкової терапії: заохочення та покарання. До того ж ці принципи можна використати і в умовах школи.

**Похвала.** Часті й щирі словесні заохочення є сильним мотивуючим фактором для дитини. Хвалити треба постійно, тоді учні точно знатимуть, що їхні зусилля помітили, і намагатимуться виконати ще більше завдань вчителя чи дотримуватися правил поведінки.

**Система жетонів.** Дитина може мати спеціальний щоденник поведінки, в якому вчитель записує бали чи робить помітки про прояви позитивної/негативної поведінки. Батьки переводять ці бали у заохочення та привілеї. Застосовуйте цю систему, щоб заохотити дитину досягати цілей, обумовлених у поведінковому контракті (Barkley, 1990). Наприклад, дитина може отримувати бали за кожне вчасно виконане домашнє завдання. Однак, якщо вона цього не зробила у визначений час, то бали віднімаються. Після того, як накопичилась певна кількість балів, їх можна перевести у матеріальну винагороду. Таку систему часто застосовують у роботі з усім класом на протигагу до заохочень окремих учнів.

Успішний учитель швидко реагує та знає як заспокоїти дітей, уміє втримати їхню увагу під час уроків за допомогою різних педагогічних методів (використання наочного матеріалу, спільних ігор, зміни діяльності та ін.).

**Ефективні покарання.** Аналогічно до дітей треба застосовувати дисциплінарні методи: занотовування проявів негативної поведінки до спеціального щоденника, котрий потім передають батькам, і вже вони визначають міру покарання. Вживання негайних каральних заходів: запис у щоденник, нотації (догани), тайм-аут. Якщо дитина відчула смак заохочень, то їх відсутність вже є покаранням. Іноді діти випадково роблять те, чого не можна робити. Якщо трапилася справді випадковість і не порушено роботи класу, такі ситуації вчителів краще ігнорувати, зробити вигляд, що нічого не сталося.

Пам'ятайте, що найкращі вчителі зосереджують поведінкові методи та стратегії на заохоченнях, а не на покараннях. Негативні наслідки можуть тимчасово вплинути на поведінку, але зміниться також ставлення, кількість

негативних проявів і частота їхньої появи може тільки зростати. Також покарання не може навчити дитину як правильно поводитися, воно може тільки навчити, чого не слід робити. Позитивне заохочення змінює ставлення до ситуації, а також формує поведінку учнів на тривалий час.

Крім того, вчителі можуть застосовувати спеціальні поведінкові техніки: жести руками, об'єднання учнів у пари для виконання завдань із метою успішного навчання дітей із РДУГ.

Поведінкові методи є однією з основ успішного навчання дітей із РДУГ. Для забезпечення кращого ефекту дітям варто запропонувати участь у різних тренінгах, які може проводити шкільний психолог. Також вони можуть відвідувати їх у центрах психологічної підтримки та реабілітаційних центрах. Сенс цих методів у тому, що вони допомагають дітям засвоїти та застосовувати на практиці необхідні соціальні навички, довідатися цікаву інформацію, краще зрозуміти свою поведінку та причини поведінки інших людей. З-поміж різноманітних тренінгів основними для дітей можуть бути:

- **Тренінги самоконтролю.** Вони дають змогу навчитися технікам керування злістю, різним методам релаксації та дізнатися причини агресивної поведінки. Дитина мусить бути керівником своєї поведінки і знати, що вона може зробити самостійно й у чому їй потрібна допомога. Одним із найпростіших варіантів самоконтролю є алгоритм «зупинися – подумай – дій». Вона навчиться зупинятися перед тим, як щось зробити (спочатку для цього потрібні будуть певні зусилля, а надалі це стане навичкою поведінки і не потребуватиме свідомого контролю під час виконання), потім обдумати варіанти поведінки і втілити задумане. Так само як спортсмен тренує м'язи, діти можуть тренувати навички самоконтролю.
- **Тренінг вирішення конфліктів.** Його основною метою є інформування про існування різних варіантів виходу з проблемних ситуацій: конкуренція, співпраця, втеча, компроміс. Кожен із цих підходів має свої позитивні та негативні сторони та може бути використаний залежно від характеру людини та умов, що склалися. Практикуючи рольові ігри, діти зможуть випробувати різні стилі поведінки та відчути себе переможцем і переможеним.
- **Уроки соціальних навичок.** На таких зустрічах можна навчитися знайомитися, підтримувати розмову, дізнатися правила поведінки у публічних місцях. Діти, що мали певні труднощі у спілкуванні з ровесниками, страх відкинення, негативний досвід у нових соціальних ситуаціях (у ресторані, у церкві), можуть відновити свої навички під керівництвом фахівця. Важливо те, що такі заняття часто проводять у місці, де саме потрібно набути відповідної навички (у кінотеатрі чи ресторані).

### Обстеження дитини

Для батьків досить складно й одночасно важливо прийняти рішення стосовно професійної оцінки стану дитини. Інформація, отримана від фахівців, може бути не надто втішною. Водночас зволікання може призвести до небажаних наслідків. Проте часто до спеціалістів

звертаються батьки, які вже мають серйозні складнощі з поведінкою дитини.

Якщо з'являються підозри, що дитина має певні проблеми, не слід нехтувати цим і сподіватися, що вона просто переросте. Потрібно звернутися за професійною порадою у разі, якщо:

- Дитина щонайменше 6 місяців виявляє високий рівень активності, неухвальної та імпульсивності (значно більше, ніж інші діти такого ж віку).
- Вже кілька місяців батьки інших дітей роблять зауваження, що дитина є занадто активною, погано контролює себе і дуже імпульсивна у порівнянні з іншими дітьми.
- Порівняно з іншими батьками ви витрачаєте багато часу і зусиль на спроби контролювати поведінку власної дитини.
- Через підвищену активність й агресивність дитини інші діти не хочуть з нею бавитися.
- Вихователі та вчителі інформують вас про те, що дитина погано поводить у багатьох ситуаціях.
- Ви часто почуваетесь виснаженою(им), сердитою(им) на дитину і близькі до втрати самоконтролю.

Дуже важливо виявити розлад якомога раніше. Методи поведінкової терапії є набагато ефективнішими, якщо почати їх застосовувати у ранньому віці. Освіта батьків щодо природи такого стану та можливих наслідків зможе запобігти багатьом вторинним наслідкам РДУГ. Визначення супутніх розладів допоможе вчасно розпочати надання психолого-педагогічної допомоги дитині. Слід обстежити дитину у педіатра і з'ясувати, чи потрібні подальші обстеження. Варто довідатися, чи володіє педіатр достатньою інформацією про РДУГ. Дитячий психіатр зможе точно встановити диференційний діагноз та ступінь вираження за наявності розладу. Тільки лікар (педіатр, психіатр, невролог) має право призначати медикаменти. Психолог допоможе визначити тип психологічних проблем і специфіку методів роботи з дитиною: підбір методів заохочення, покарання, співпраця з педагогами у дитячому садку чи школі. За рекомендацією психолога дитині, можливо, будуть потрібні заняття із логопедом чи педагогом. Якщо виникають особисті проблеми чи стосунки з чоловіком/дружиною, можна проконсультуватися у психотерапевта.

Обираючи спеціаліста, не варто соромитися запитати його про досвід роботи з гіперактивними дітьми, про ставлення до дітей із РДУГ. Від того, хто буде консультувати батьків чи займатися з дитиною, залежить дуже багато. Потрібно звернутися до людини, що практикує науково підтверджені методи роботи. Не слід звертатися до осіб, які пропагують сумнівні підходи у лікуванні (надто агресивні втручання, ворожіння). Важливим фактором є оплата, що має відповідати фінансовим можливостям родини.

Для фахової діагностики дитини лікар повинен володіти інформацією про сім'ю, подружні стосунки, про розвиток дитини. Дуже добре, коли на консультації приходять обоє батьків. Що більше інформації отримає лікар, то повнішу картину ситуації він матиме. Важливо розповісти як дитина поводить вдома, у публічних місцях; як вона поводить із ровесниками; суттєвою є інформація про розвиток психічних процесів (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення, увага, уява) і про фізичний розвиток. Необхідно

доступно розповісти дитині про мету вашого візиту до фахівця. Потрібно пояснити, що це важливо для всієї сім'ї, що ви буде задіяні у грі та виконуватимете певні завдання. Дуже добре, якщо лікар розпитає дитину про її уявлення щодо причини приходу, про звички та уподобання, про садок/школу, поцікавиться, що вона думає про свої проблеми. Важливо, щоб лікар чи психолог зателефонував або особисто зв'язався з вихователем дитини чи її вчителем і поцікавився поведінкою дитини, стосунками з іншими дітьми, про її дії у проблемних ситуаціях. Хороший спеціаліст ітиме на співпрацю та намагатиметься допомогти, прагнучиме зробити батьків компетентними у сфері РДУГ.

### Медикаментозна терапія

Навколо питання медикаментозного лікування дітей із РДУГ існує багато міфів, точиться чимало дискусій про те, які саме препарати застосовувати.

Насамперед слід зазначити, що будь-який прийом ліків має відповідати сучасним стандартам лікування цього розладу і проходити під наглядом компетентного лікаря. Важливо знати, що існують специфічні ліки для гіперактивних дітей. Саме вони мають прямий вплив на причину розладу, знижуючи його наслідки (гіперактивність, неухвальної та імпульсивність). На сьогодні використовують тільки дві основні групи препаратів при лікуванні РДУГ, ефективність та безпечність яких є науково доведеною: психостимулятори та атомoksetин.

Звичайно не всім дітям потрібні ліки, і не на всіх вони діятимуть однаково. Ефект вживання медикаментів залежатиме від ступеня прояву симптомів РДУГ, вдалого підбору препарату та його дози у кожному конкретному випадку. Деяким дітям можуть бути протипоказані ті чи інші лікарські засоби. Рішення про початок медикаментозної терапії – дуже відповідальний крок, тому батьки мають бути поінформовані щодо впливу препарату на поведінку дитини, його побічні дії, про успішність застосування засобу в минулому. Цю інформацію можна отримати від лікаря – дитячого психіатра.

Препарати, що спеціально створені для лікування РДУГ, впливають на лобну кору, зменшуючи імпульсивність, активність та покращують можливість концентрувати увагу. Таким чином покращується можливість спілкування, підвищуються показники навчання, зменшуються поведінкові проблеми.

Ефект від застосування ліків триває декілька годин після їх прийому. Варто завжди пам'ятати, що РДУГ не вилікується одним курсом препаратів, але це не означає, що їх треба приймати все життя. Здебільшого ліки рекомендовано призначати дітям, починаючи з першого класу. До цього часу медикаменти вживати не слід. Не варто забувати, що особливості гіперактивного розладу з віком змінюються, тому питання застосування ліків треба переглядати.

Препарати не зможуть розв'язати усіх питань, пов'язаних із РДУГ. Компетентність батьків, методи поведінкової терапії, тренінги, добре організований педагогічний процес та інші виховні заходи мають посісти належне місце у системі допомоги дітям із РДУГ.

Пам'ятайте, що призначення, зміна дози та відміна ліків мають відбуватися лише під пильним наглядом лікаря!