

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛЯ. РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ ADHD.



Зміст

Вступ: ADHD як проблема та її роль у відсіві школи.	3
1. Виявлення дітей з ADHD (ознаки, симптоми; його особливості в підлітковому віці; діагностичний тест)	5
2. Організація класного середовища спеціально для дітей з ADHD.	10
3. Побудова стосунків Учитель-учень; Шкільний комплаєнс; Уникнення маркування.....	13
4. Рекомендації щодо ознайомлення з навчальним матеріалом та надання домашніх завдань для учнів з ADHD.....	16
5. Відгуки вчителів щодо заохочення адаптивної поведінки учнів з ADHD та встановлення певних поведінкових обмежень.....	22
6. Співпраця вчителів і батьків: кілька психологічних порад для батьків про те, як поводитися з дітьми з ADHD.	27
7. Розвиток стійкості вчителя (щоб запобігти його емоційному вигорянню).....	29
Література.	31
Додаток	

Вступ: ADHD як проблема та її роль у відсіві школи.

ADHD - це поліморфний клінічний синдром, головними проявами якого є порушення здатності дитини контролювати та регулювати свою поведінку, що виявляється **моторною гіперактивністю, порушенням уваги та імпульсивністю**.

При **ADHD** гіперактивність, імпульсивність та порушення уваги виражені настільки сильно, що значно утруднюють навчання, соціальну адаптацію та в цілому психологічний розвиток дитини.

ADHD - це нейропсихіатричний розлад, тобто його причиною є біологічні особливості будови та функціонування головного мозку, а не погане виховання, алергія на продукти харчування, вплив екологічних факторів і т.п.

ADHD є одним із найпоширеніших поведінкових розладів у дітей. Згідно даних різних досліджень, за критеріями DSM-IV поширеність **ADHD** в різних популяціях становить від 3 до 20%. Тобто щонайменше кожна тридцята дитина має **ADHD**, а це означає, що у кожному класі загальноосвітньої школи є принаймні одна така учениця чи учень.

Втім, на жаль, попри таку поширеність, цей розлад часто не діагностується або діагностується невчасно чи невірно - а відповідно велика частина дітей не отримують своєчасної і належної допомоги, що призводить до небажаних вторинних проблем та психосоціальних наслідків, зокрема шкільної дезадаптації, school dropouts, порушень психологічного розвитку дитини, значних поведінкових та соціальних проблем - як у дитинстві, так і в дорослому віці.

Хоча причини розладу є біологічними, та прогноз розвитку дитини, її майбутнє у першу чергу залежать від факторів психосоціальних. У разі негативної взаємодії з соціальним середовищем у дитини з **ADHD** можуть наростати прояви психосоціальної дезадаптації - поведінкові проблеми у формі агресивної, опозиційної та антисоціальної поведінки; дефіцит соціальних та комунікативних навичок; академічні невдачі в школі; і як наслідок - негативна самооцінка, порушення розвитку особистості, супутні психічні розлади.

Варто зазначити, що більшість із цих вторинних проблем не є вироком для дитини та піддаються корекції, або ж навіть більше - їх можливо попередити за умови вчасної, компетентної допомоги та підтримки з боку мікросоціального оточення дитини (сім'я, школа, колектив). На основі великої кількості досліджень та накопиченого клінічного досвіду розроблено сучасні, науково обґрунтовані протоколи терапії, яка у випадку кваліфікованого застосування допомагають значно зменшити вираженість симптомів розладу і попередити вторинні ускладнення - і таким чином загалом покращити прогноз життя сім'ї, дитини та суспільства.

ADHD не є виключно розладом дитячого віку - у 70-80% дітей з **ADHD** симптоми розладу будуть присутні і в дорослому віці. Усвідомлення нейропсихологічних особливостей дитини з **ADHD** є надзвичайно важливим для вчителів, адже це є передумовою відповідної патогенетичної концепції виховання, навчання та допомоги дітям із **ADHD**. Попри те, що причини **ADHD** - **біологічні, основні модулюючі фактори, які ADHD, психологічно** впливають на прояви ний розвиток дитини, імовірність вторинних ускладнень, на прогноз дитини в цілому, є психосоціальними - і вони можуть відігравати як протективну (захисну, ресурсну), так і несприятливу (негативну,

дидактогенну, психотравмуючу) роль. До таких факторів належать у першу чергу характеристики сім'ї дитини, якість її стосунків з рідними, характеристики педагогів, соціального середовища ровесників, школи (Batley 1996).

ADHD є біопсихосоціальним розладом за своєю природою і саме комплексна взаємодія біологічних факторів, індивідуальних психологічних характеристик дитини та її соціального середовища визначає динаміку розвитку дитини та її прогноз. Тому і допомога дітям з **ADHD** повинна бути біопсихосоціальною, і обов'язково включати участь учителів та модифікацію навчального середовища, щоб максимально досягти бажаного результату - позитивної самореалізації дитини з **ADHD**.

Саме школа, після сім'ї, є наступним за значенням чинником у визначенні прогнозу щодо майбутнього дитини.

Важливо зазначити, що вторинні розлади та проблеми наявні далеко не в усіх дітей, тим більше вони не є вироком і остаточним вердиктом для дитини, вони пов'язані насамперед із недостатнім розумінням та допомогою дитині з боку соціального середовища. Ефективні методики залучення до допомоги дитині сім'ї та вчителів можуть запобігти розвиткові вторинних ускладнень і сприяти здоровому психологічному зростанню дитини з **ADHD**.

1. Виявлення дітей з ADHD (ознаки, симптоми; його особливості в підлітковому віці; діагностичний тест)

Роль учителів часто є визначальною у вчасному виявленні **ADHD**. Це особливо стосується учителів молодшої школи - адже саме вони можуть першими запідозрити **ADHD** у дитини, і відповідно - забезпечити ранню діагностику та вчасну допомогу.

Втім роль учителів старшої школи у виявленні **ADHD** також є дуже важливою, оскільки часто трапляється так, що через недостатню обізнаність суспільства щодо проблеми **ADHD** багатьом дітям діагноз не ставиться своєчасно, їх не скеровують за належною допомогою, у школі до них не застосовують відповідні стратегії допомоги. Саме тому вчителям середньої та старшої школи важливо знати ознаки **ADHD** та особливості симптомів у цих вікових категоріях.

Поведінка дитини з ADHD є дуже варіабельною - в різних середовищах така дитина може поводитися дуже по-різному, оскільки поведінка дитини контролюється не внутрішніми правилами, а є реакцією на зовнішні стимули і фактори, які присутні «тут і тепер». Саме цим обумовлено те, що в одному середовищі симптоми ADHD будуть дуже виражені і поведінка дитини буде «проблемною», а в іншому зовсім ні.

Варто пам'ятати, що немає двох однакових дітей із **ADHD**, оскільки цей розлад має багато облич та широкий спектр можливих проявів та наслідків для майбутнього дитини. Втім, у зв'язку з особливостями організації шкільного середовища – саме у школі прояви ADHD можуть бути найбільш очевидними.

Ключовими симптомами ADHD є проблеми самоконтролю у різних сферах, зокрема:

01 | рухова гіперактивність і труднощі стримування себе у ситуаціях, коли треба довший час сидіти/мовчати

порушення концентрації уваги – особливо у ситуаціях, коли нецікаво чи багато відволікаючих чинників

02

03 | нетерплячість (відповідно важко чекати, не перебивати інших і т.п.)

імпульсивність (схильність діяти, не оцінивши наслідків поведінки, ризику)

04

05 | труднощі самоорганізації (зокрема забудькуватість, часті запізнення, неорганізованість і т.п.)

труднощі у збереженні мотивації – особливо щодо завдань, які не є цікавими і не ведуть до негайного результату

06

Ці прояви у сфері гіперактивності, неухважності та імпульсивності є вираженими значно більше, ніж у ровесників і ведуть до порушень у різних сферах життя (навчання, стосунки та ін.).

Можна використовувати кілька різних інструментів оцінки ADHD (див. Додаток).

Наслідками наявності в школяра ADHD стає проблемна поведінка на уроках і в школі загалом, проблеми зі шкільною успішністю та у стосунках із однокласниками та вчителями.

Важливо відзначити, що у дітей з ADHD виконавчі функції лобної кори не є повністю відсутніми, як і невірним є уявлення, що вони зовсім не дозріватимуть із віком. У них так само іде процес вікового дозрівання, але у порівнянні з ровесниками ступінь розвитку функцій є завжди дещо нижчим, як у дитини біологічно молодшої.

У підлітків

Підлітковий вік є закономірним продовженням попередніх етапів розвитку дитини - і, відповідно, продовженням проблем чи, навпаки, досвіду їх долаання. Окрім того це вік, який сам по собі містить компонент неминучої вікової кризи. Тому для сім'ї та учителів це може бути особливо складний час у сенсі конфліктності через правила та очікування щодо поведінки учня.

Емансипаційні прагнення підлітка, його потреба незалежно поводитися і робити «дорослі» речі у поєднанні з нездатністю особи з ADHD оцінювати ризики та наслідки своїх дій, можуть призводити до нових небажаних проявів проблемної поведінки - зловживання алкоголем та наркотиками, водіння автомобіля без дозволу або у нетверезому стані та ін. Зростають у частоті й різні нещасні випадки, дорожньо-транспортні пригоди, правопорушення.

Інше завдання підліткового віку - відкриття та інтеграція сексуальності - так само, з огляду на імпульсивні, непродумані дії може мати для частини підлітків з ADHD небажані наслідки, зокрема незаплановану вагітність, венеричні хвороби і т.д.

У тієї частини дітей, які мали багато вторинних проблем ще з попереднього вікового етапу, труднощі з академічною та соціальною успішністю, самооцінкою, соціальною ізоляцією, досвідом відкинення у підлітковий період можуть призводити до розвитку депресії та пов'язаних із нею зловживань алкоголем/наркотиками чи спроб самогубства. Щодо симптомів ADHD, то в підлітковому віці відбувається їх певний патоморфоз, модифікація. **Зокрема спостерігається значне зменшення моторної гіперактивності.**

На жаль, інші симптоми ADHD, хоч і можуть пом'якшитися з віковим дозріванням головного мозку, однак залишаються надалі. Це, зокрема, стосується **імпульсивності, проблем із самоорганізацією та плануванням, порушень уваги, порушень емоційного контролю.** Продовжуються і зумовлені ними проблеми в соціальних стосунках (зокрема комунікативні труднощі), у навчанні та самоорганізації поведінки в цілому. Але значення цих проблем у підлітковому віці є уже дещо іншим. Оскільки для підлітків набагато важливішими, ніж для дитини молодшого шкільного віку, є стосунки і самоствердження в середовищі ровесників, то зрозуміло, що непопулярність, самотність, досвід відкинення чи глузування сприйматимуться значно важче.

Відповідно зростає і ризик агресивної поведінки у відповідь або ж ризик пошуку приналежності до антисоціальної групи. В деяких підлітків це може призводити до більш «інтерналізованих» проблем, наприклад, депресії чи соціальної фобії і т.л. Те саме стосується й академічних невдач: як-то бути залишеним на другий рік у тому ж класі чи school dropout - для багатьох підлітків ці невдачі означають відсутність перспектив щодо здобуття вищої освіти, професії, чи навіть завершення навчання у середній школі

З огляду на таку дещо відмінну презентацію симптомів, і зокрема відсутність вираженої моторної гіперактивності більшість підлітків з ADHD, яким не було діагностовано розлад у ранньому віці, мають низькі шанси на те, що в них цей розлад буде правильно діагностовано і відповідно надана специфічна допомога. І якщо підлітки з ADHD і потрапляють у поле зору фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, то звичайно з уже вторинними проблемами - депресією, чи агресивною поведінкою, зловживання алкоголем і т.п. За маскою цих розладів помітити ADHD і відповідно надати специфічну допомогу, яка має певні особливі щодо віку аспекти, нелегко і стається це теж, на жаль, нечасто.

У роботі з дітьми із ADHD важливо, щоб учителі чітко усвідомлювали свої завдання і бачили свою працю з дитиною у контексті розвитку дитини, приготування її до дорослого життя.

Водночас загальні цілі повинні бути індивідуалізовані і спрямовані на досягнення конкретних завдань у роботі з кожною дитиною.

Навчальне відео: <https://youtu.be/ehvhjWe1kjs>

Цілі вчителів у роботі з дітьми з ADHD та їх батьками:



2. Організація класного середовища спеціально для дітей з ADHD.


Діти з ADHD потребують частих, негайних ефективних винагород за хорошу поведінку та негативних наслідків за негативну поведінку.

Першочергове завдання учителя - стати організатором сприятливого для дитини з **ADHD** середовища.

Поведінка дітей з **ADHD** визначається факторами зовнішнього середовища більше, аніж внутрішніми правилами, директивами і т.д. - а тому перший спосіб впливу на поведінку дитини з **ADHD** - це відповідна організація зовнішнього середовища. Поняття організації середовища виходить за межі суто фізичного простору і тому має відповідати таким вимогам:

1 середовище повинно бути чітко структурованим, зрозумілим і передбачуваним для дитини



 воно повинно функціонувати за чіткими правилами - у середовищі повинні бути присутні чіткі вказівні знаки та нагадування дитині щодо необхідної поведінки

2

3 у сприятливому середовищі те, що важливо, - повинно бути максимально цікавим - і в такий спосіб сприяти зменшенню проблем із неухважністю



у сприятливому середовищі бажана поведінка повинна підтримуватися негайними, частими та значущими для дитини заохоченнями, а проблемна поведінка має призводити до негайних значущих негативних наслідків

4

5 середовище повинно бути організоване за принципом передбачення і випередження проблем



дуже важливо, щоб «структуризація» середовища була зрозумілою дитині і щоб основні правила поведінки були чіткими, видимими, наочно втіленими (на стіні чи на парті); аби дитина добре розуміла, чому ці правила важливі і знала наслідки їх дотримання чи порушення

6

7 наявність чітких передбачуваних пунктів розкладу шкільного дня так само може значно полегшувати функціонування дитини



дитина з ADHD потребує зовнішніх знаків, підказок та сигналів, які б скеровували її поведінку, а тому важливо, щоб середовище було багатим на такі «знаки», а також, щоби вчитель міг бути ефективним «регулювальником».

8

Перебування неподалік від дитини дає учителю можливість через зоровий контакт, відповідні жести скеровувати дитину до бажаної поведінки без зайвих слів.

Інші способи подавати знак дитині можуть бути загальнішими і адресуватися усьому класу - для прикладу, коли рівень шуму надто високий - ввімкнути і вимкнути світло, задзвонити у маленький дзвіночок і т.л.

Учитель, оптимально, має бути мобільним і мати змогу вільно пересуватися класом під час уроку. Щоб ефективно скеровувати учнів і впливати на їх поведінку, вчителю важливо розуміти роль його простої присутності, доступної дистанції до учня - часто одного наближення учителя є достатньо для того, щоб учень «отямився» і почав робити те, що належить

У школі є менше можливостей щодо радикальних перетворень, ніж вдома, однак треба креативно модифікувати класне приміщення в межах можливого. Бажано, щоби дитина сиділа ближче до вчителя і подалі від можливих джерел відволікання уваги (вікно, шафа і т.д.).

Зблизька учитель може ефективніше контролювати поведінку та скеровувати дитину до необхідної діяльності. Не рекомендовано садити дитину на задню парту, тоді існує значна ймовірність, що без зовнішньої допомоги з боку вчителя дитина не зможе належно працювати на уроках, не буде відповідно поводитися.

Добре, коли дитина сидить із ровесником, який є моделлю належної поведінки, і, навпаки, небажано садити поруч двох дітей із поведінковими проблемами.

Навчальне відео: <https://youtu.be/DCIfNaskXhM>

3. Побудова стосунків Учитель-учень; Шкільний комплаєнс; Уникнення маркування.

Учителеві важливо розуміти, що він (і школа в цілому) навчає дитину життя, а для цього необхідні не тільки академічні знання - але й уміння будувати стосунки з людьми, уміння співпрацювати, створювати осередок взаємоповаги, дотримання прав кожного, усвідомлення відповідальності один перед одним.

У найглибшому контексті освіта є справді формуванням особистості людини, плеканням цінностей гуманізму, демократії, справедливості.

Позитивні стосунки між учителем та дитиною надзвичайно важливі. Це фундамент виховання та поведінкового наставництва, тому учителеві справді важливо знати дитину, розуміти її особливі труднощі, не персоніфікувати поведінкових проблем дитини, вірити в неї, бажати допомогти.

Від ставлення вчителя до дитини залежать стосунки, які складуться між ними, а від стосунків - мотивація дитини до співпраці, навчання, належної поведінки і т.д.

Попри те, що чимало залежить від особистості учителя, це аж ніяк не зменшує потреби у певних діях і зусиллях учителя для побудови позитивної взаємодії з дитиною, адже добрі стосунки - це не щось таке, що стається само собою, а щось, що можливо вибудувати.

Цілком конкретні шляхи побудови добрих взаємин:

1

Щоденне особисте привітання з дитиною

**2**

Використання різних можливостей для спілкування
(наприклад, під час перерви - «Як настрій?
Як минули вихідні? etc.»)

**3**

Невербальні вислови позитивного ставлення
(для прикладу, схвалююча посмішка, підбадьорюючий
жест etc.)

**4**

Уважність до дитини, доброзичливість, підтримка.

**5**

Помічати і відзначати успіхи дитини (у тому числі і перед
класом), її позитивні особистісні риси, здібності.

**6**

Уникнення принизливої критики, некоректних форм
висловлення зауважень etc.

**7**

Емоційне, креативне, захоплююче проведення уроків із
залученням дітей, їх активною участю в уроці,
заохоченням співпраці.



Роль учителя - не лише допомагати дітям засвоювати академічну програму, але й водночас вчитися необхідних соціальних навичок шляхом створення відповідних можливостей, моделювання, пояснення, заохочення до їх застосування.

Великою небезпекою є сприйняття дитини з ADHD через її розлад як «дефективної», неповноцінної; стигматизація і упереджене ставлення до дитини з ADHD як до невиправної, «злої» за характером, генетично запрограмованої на агресивність та антисоціальність.

- Важливо допомогти дитині з ADHD знайти своє місце в колективі, у якому цінується кожна особа, у якому кожен має свої здібності і обмеження, а тому може доповнювати один одного і разом стати командою.

- Варто уникати негативних етикеток, порівнянь «хто кращий» і т.л.

- Важливо заохочувати співпрацю і взаємодопомогу між дітьми, вболівання за успіх кожного, усвідомлення, що добра команда дає найкращий результат за умови, коли «ми обоє виграємо, якщо будемо співпрацювати, і разом ми можемо досягти значно більше, ніж кожен окремо».

- Необхідно створити дітям можливості працювати у підгрупах на спільні цілі, а також учитися співпрацювати, вчитися бути членом команди. Тому важливо навчальні завдання перетворювати у можливість спільної праці над певним «проектом», залучення кожного до цього, розподілу обов'язків, взаємодопомоги. Це дає дітям можливість не лише відкрити модель команди, але й вчитися важливих соціальних навичок і одразу застосовувати їх (навики спілкування, спільного вирішення проблем, з'ясування конфліктів, взаємодопомоги та ін.)

Шкільний клас є прототипом суспільства і якщо дитина з ADHD зможе мати досвід позитивних стосунків у дружньому колективі, зможе віднайти собі позитивне, здорове місце в ньому, віднайти радість стосунків, команди - це є передумовою її майбутньої соціальної адаптації у суспільстві.

4. Рекомендації щодо ознайомлення з навчальним матеріалом та надання домашніх завдань для учнів з ADHD.

Діти з ADHD мають труднощі в усіх тих ситуаціях, коли їм потрібно організувати свою діяльність відповідно до певного внутрішнього плану, стежити за часовим та поетапним запровадженням цього плану. У них дуже поширені проблеми з організацією використання часу. Переважно дітям із ADHD важко навчатись, організувати самостійне та вчасне виконання уроків чи домашньої роботи, зібрати портфель звечора до школи, вчасно зібратися вранці.

Основною рекомендацією може бути лише цікава, «мультисенсорна», із «частою зміною кадру» презентація навчального матеріалу на уроці, активне залучення дітей, чітка структура з достатньо частою зміною завдань та видів діяльності. І лише другорядне, але тим не менш теж важливе значення має стратегія зменшення сторонніх подразників - наприклад, посадити дитину на першу парту, бажано не біля вікна і т.п. Як показали дослідження, в умовах навіть сенсорно «стерильного» кабінету, якщо стиль викладання не буде цікавим та стимулюючим, дитина буде відволікатися; і навіть якщо не буде на що відволіктися назовні, то увага просто перенесеться у внутрішній світ.

Діти з ADHD мають великі труднощі з тим, щоб робити щось їм малоцікаве та не надто приємне (домашнє завдання, роботу по дому, прибирання іграшок і т. п.) - і часто кидають, не доводять справу до кінця або ж узагалі чинять опір. Тут необхідно вміти або зробити завдання цікавим, або віднайти додатковий спосіб заохочення, який сприятиме мотивації дитини до дії (наприклад, якщо зробиш якісно уроки, тоді вийдеш на прогулянку).

Розуміння особливостей дитини з ADHD допомагає не тільки віднайти додаткові компенсаторні стратегії, щоб ефективно керувати її поведінкою, але й, що дуже важливо, спокійно, без негативних емоцій взаємодіяти з дитиною.

У зв'язку з недостатньою функцією пригальмовувати імпульси і думати, перш ніж діяти, дії дітей дуже часто не пов'язані з часом, або, як кажуть нейропсихологи, у дітей із ADHD дуже вузьке внутрішнє вікно часу - вони не встигають ані заглянути у минуле, ані спрогнозувати майбутнє, коли діють. Вони немов би є заручниками виключно «тут і тепер» і їхня діяльність визначається лише негайними або ж дуже близькими у часі факторами, що можуть у той чи інший спосіб мотивувати їхню поведінку.

Усвідомлення центрального дефіциту у поведінці дітей з ADHD, обумовленого вузьким вікном внутрішнього часу, показує також єдиний патогенетично обґрунтований механізм вливу на цих дітей - щоби впливати на їх поведінку, необхідно бути «близько» до дитини, забезпечувати пильний моніторинг її поведінки і організувати таку систему заохочень та покарань, яка діє в просторі «тут і тепер», мотивуючи дитину до відповідних дій.

Дитина з ADHD потребує негайних, частих і сильних, тобто значущих для неї, заохочень та покарань - і тільки це може втримати її поведінку в потрібному руслі. Тобто базовий принцип керування поведінкою дитини з ADHD у позитивний слосіб полягає в тому, що ми можемо керувати поведінкою дитини лише настільки, оскільки ми контролюємо негайні наслідки цієї поведінки: бажаної - сильними, частими, негайними заохоченнями, небажаної - такими ж покараннями.

Стратегії зменшення проблем з неухважністю:

A

основний спосіб
зменшення проблем
із неухважністю
на уроках - це
проведення цікавих,
захоплюючих уроків

B

проблеми з
неухважністю у дітей
із ADHD постають
не тому, що вони не
можуть сконцентрувати
увагу, а тому, що
їм важко втримати
увагу на чомусь,
їм нецікавому

C

щоб дитина з ADHD була
зосереджена на роботі,
урок повинен будуватися,
наче мультфільм -
структурований, із цікавим
сюжетом та послідовним
розгортанням подій, із
частою зміною
активностей, можливістю
активного залучення
дітей у хід уроку, із
використанням
наочних прикладів
і практичних завдань;

D

оптимальним є
«мультисенсорний»
спосіб подачі інформації,
яскравий, емоційний і т. д.
Водночас, щоб не
«перезбудити» дитину з ADHD,
важливо витримувати чіткі
правила поведінки на уроці
і часто заохочувати
дитину (наприклад, похвала,
усмішка, жест) за гарну
поведінку, уважність
і активність

В процесі проведення уроку учитель може використовувати маленькі «хитрощі»: інтригувати дітей відкритими запитаннями, використовувати гумор, розповідати історії та давати цікаві приклади.

Якщо сам учитель веде урок з ентузіазмом, захопленням, емоційно - це теж робить урок яскравішим, цікавішим, привертає увагу учнів. Активне залучення дітей у роботу, діалог із ними, використання наочностей, яскравих роздаткових матеріалів, цікавих завдань, що подаються маленькими частинками, а не всі одразу - це теж ефективні тактики.

Для зосередження уваги на необхідному тексті можна використовувати виділення кольором або проекцію лазерним вказівником.

Одним із ключів до утримання уваги гіперактивних дітей є фактор новизни - цікава побудова уроку, елемент сюрпризу, зміна діяльності - усе сприятиме концентрації.

Використання аудіо- та візуальних «привертачів уваги» - як от, задзвонити у дзвоник, плеснути в долоні, підняти догори руку, ввімкнути/вимкнути світло, показати на піктограму чи написане правило поведінки і т.п. - є також ефективно.

Рекомендується змінювати види діяльності - з тих, де увага зосереджена на матеріалі та особі вчителя, до роботи в групах, парах і т.п.

Коротка хвилинка фізичних вправ посеред уроку може виявитись надзвичайно корисною. Альтернативою може бути також хвилинка слухання музики, вправи на уяву і т.л.

Коли видно, що учень з ADHD втомився і знаходить-ся «на межі», можна дати йому якесь «особливе» індивідуальне завдання - принести журнал, подати крейду і т.п. - яке передбачає можливість порухатися, а відповідно і дещо «переключитися», відпочити.

Іншим способом розрядити потребу дитини в русі є дозвіл під час уроку тримати в руках і маніпулювати якимось певним безшумним предметом (пластикова іграшка, гумове кільце) - звісно, коли це не заважає проводити урок.

Використання сучасних технологій навчання - як от завдань на комп'ютері, демонстрації навчальних фільмів, слайдів є корисним. Багато дітей із ADHD не мають таких проблем із увагою, коли працюють із навчальними завданнями на комп'ютері. Для дітей, що мають супутню дисграфію, можливість виконання письмових завдань на комп'ютері теж може полегшувати їх виконання.

Іншою тактикою є мультисенсорна подача матеріалу з урахуванням того, що частина дітей краще сприймає інформацію на зір, частина - на слух, а частина (зокрема велика частина дітей із ADHD потрапляють в цю групу) - тактильно-кінестетично, - а тому доцільне використання різних форм роботи з навчальним матеріалом: і вербальних (розповідь, пісня, вірш), і зорових (діаграми, схеми, малюнки, фільми), і тактильно-кінестетичних (наочності, конструктори, рухові ігри, драматизації, експерименти, польові виїзди і т.п.). Учитель може враховувати індивідуальні особливості дітей і відповідно групувати їх для виконання певних завдань, які відрізняються для кожної групи і відповідають особливостям сприйняття матеріалу дітьми і т.л.

Грає роль і індивідуальний вибір завдань для дитини з ADHD, деколи їх може бути дещо менше за обсягом, або ж - даються не всі зразу, а почергово, або ж пропонуються на вибір. Відповідно важливо часто заохочувати дитину за уважність, активність, у

випадку ж відволікання - відповідним жестом чи словом перескерувати дитину на роботу.

Відповідність завдань та навчальної програми можливостям дитини також впливає на рівень уважності дитини, адже недиагностовані інтелектуальні порушення або ж специфічні розлади шкільних навичок можуть бути причиною труднощів із навчанням. У тих випадках важливим є підбір індивідуальної навчальної програми і застосування відповідної методології.

Увага дитини з ADHD звичайно є значно кращою в ситуаціях один на один. Це можна використовувати, рекомендуючи додаткові індивідуальні заняття, та залучаючи однокласників чи старшокласників для допомоги дитині (в окремих школах за кордоном діють системи, в яких старшокласники стають наставниками для учнів молодших класів, які мають труднощі з навчанням).

Допомога у розвитку навичок навчання, самоорганізації та управління часом.

Одним із основних дефіцитів дітей із ADHD є порушення здатності до самоорганізації та планування власної поведінки. Саме цей дефіцит часто криється в основі академічних труднощів дітей, адже процес навчання потребує самоорганізації, дисципліни та планування. Тому роль учителів полягає не тільки у навчанні дітей академічних навичок, але й у допомозі їм у виробленні у них цих навичок.

Тому вчителям важливо скеровувати увагу учнів до впорядкування свого робочого місця, до належного запису домашніх завдань, планування необхідних дій, їх часової організації.

Учням важливо допомогти виробити **традиції самоорганізації** - записувати завдання, визначати пріоритети, складати часові плани, притримуватися запланованого.

Для учнів з ADHD особливою трудностю може бути вирішення довготермінових, великих за об'ємом завдань - їм потрібно допомогти у тому, щоб більше завдання розділити на менші частинки, відповідно робити їх по черзі, дотримуватися певних часових рамок. Важлива роль у виконанні таких завдань належить і батькам. Тому учителям і батькам важливо співпрацювати у допомозі дітям в самоорганізації.

Так само як учителям важливо стежити за записом домашніх завдань (для цього, наприклад, наприкінці уроку можна дати учням завдання перевірити сусіда по парті - чи записане в нього домашнє завдання), так само батькам важливо асистувати дітям у підготовці до школи, виконанні домашнього завдання, збиранні портфеля на наступний день. У цьому дітям можуть допомагати так звані **списки для перевірки** - перелік того, що необхідно взяти - дитина повинна перевірити і відзначити в списку, чи все вона взяла/зробила.

Для попередження частих проблем із забуванням можуть служити різні способи самонагадувань: різного роду записки, почеплені на видному місці, використання таймера, системи нагадувань мобільного телефону чи комп'ютера і т.п. Так само важлива допомога дітям у виробленні відчуття часу - рекомендовано не лише мати

наручний годинник, використовувати таймер, але й застосовувати інші видимі символи часу (пісочні годинники, письмові підказки на дошці щодо того, скільки хвилин залишається до завершення контрольної і т.п.)

Враховуючи, що через труднощі з зосередженням уваги та недостатню самоорганізацію дітям із ADHD важко вчасно виконувати той обсяг завдань, який зазвичай доступний більшості ровесників, загальноприйнятою рекомендацією є також зменшувати обсяг письмових завдань як на уроці, так і на домашнє завдання.

Дитині потрібна допомога у розвитку «вміння вчитися». Це включає визначення навчальної цілі «чому я це хочу знати?», вибір навчального матеріалу, організація самого процесу навчання, конспектування, самоперевірка засвоєння знань, повторення і т.п. Сюди можна також віднести і стратегії запам'ятовування матеріалу, різні мнемонічні техніки і т.п.

Виконання домашнього завдань - це одна з найбільших труднощів як для дитини з ADHD, так і для її батьків. І батьки можуть потребувати передачі певної компетентності, методологічних порад від вчителів.

5. Відгуки вчителів щодо заохочення адаптивної поведінки учнів з ADHD та встановлення певних поведінкових обмежень.

Принципи керування поведінкою дітей з ADHD у школі.

Дитина з ADHD потребує більш інтенсивного зовнішнього моніторингу та скерування її поведінки. А тому вчитель повинен усвідомлювати цю особливість своєї ролі - дитина з ADHD потребує більше індивідуальної уваги. Саме тому рекомендується, щоби дитина сиділа ближче до вчителя - тоді є можливість і пильніше проводити моніторинг, і простіше «скеровувати» дитину - поглядом, жестом, вербальною вказівкою.

З огляду на те, що ADHD - це розлад контролю та керування власною поведінкою, роль учителя для такої дитини – скеровувати її поведінку у потрібному напрямку. Для цього слід впроваджувати:



Далеко не завжди вчитель може надати необхідну кількість уваги та допомоги одній дитині з ADHD, адже в класі є багато інших дітей і усі вони теж мають свої особливі потреби. Саме тому вчителям важливо володіти «мінімальним пакетом» втручань для ADHD, які подаються у цьому розділі і дозволяють зменшити поведінкові проблеми дитини, які часто є причиною значного стресу для учителів, «зриву» уроків і в подальшому – school dropout.

Хоча стратегії поведінкового керівництва на початку потребують додаткового часу і зусиль для їхнього впровадження, згодом вони значно покращують ситуацію в класі, на уроці, дозволяють педагогам більш ефективно виконувати свою роль. Ці методи не тільки допомагають зменшити проблемну поведінку дитини з ADHD на уроках та покращити успішність, але можуть бути застосовані і до всіх дітей, загалом покращують якість педагогічного процесу.

Дуже важливо, щоб інші діти усвідомлювали, - якщо дитина з ADHD потребує особливої уваги і допомоги з боку вчителя, - то це тому, що вона має певні труднощі і потребує додаткової уваги. Однокласникам можна пояснити, що поведінка дитини з ADHD обумовлена не тим, що вона навмисно «нечемна», а тим, що має труднощі, які проявляються надмірною активністю.

Діти з ADHD потребують частих, негайних ефективних заохочень за добру поведінку і негативних наслідків за проблемну.

Причому починати треба завжди з заохочень і на них покладатися в першу чергу. Заохочення у школі, звісно, не мають такого широкого спектру можливостей, як удома, але можна творчо поставитися до цього завдання і знайти певні компромісні варіанти. Насамперед, це усна похвала. Це жест заохочення. Вони можуть мати велику силу впливу на дитину з ADHD.

Значним джерелом соціального заохочення можуть бути і ровесники. За особливий успіх і старання увесь клас може поаплодувати (і, звісно, не лише дитині з ADHD), потиснути у жесті привітання руку.

Учитель також має набагато більше можливостей, ніж просто усний комплімент. Це, для прикладу, може бути і письмова похвала у щоденнику, вияв вдячності батькам - усно, по телефону, на батьківських зборах. Також є можливість (яка часто застосовується у молодшій школі) наклеювати «смайлики» або ставити «штампики» за гарну поведінку, уважність, активність на уроці. Можна запровадити систему балів, які перетворюються у певні привілеї в школі або вдома.

Принципи заохочення бажаної поведінки повинні, по можливості, діяти на увесь клас, щоб не викликати негативних реакцій у ровесників щодо «особливого статусу» дитини з ADHD і мотивувати усіх дітей загалом до бажаної поведінки.

Методи заохочення можуть застосовуватися не лише індивідуально, а й до цілого класу. Для прикладу, бали, що заробляють учні, можуть додаватися до загального банку - і коли буде досягнена певна сума, увесь клас отримує певний похід в кіно, певне заняття, що є бажаним для усіх.

Такі системи мотивують усіх дітей до заохочення бажаної поведінки один в одного, вони перетворюють клас у команду, а відповідно, бажана поведінка дитини з ADHD отримує виразне заохочення з боку ровесників, а проблемна - відповідно - не знаходить підтримки (пригадаймо, часто одним із механізмів розвитку проблемної поведінки є її соціальне заохочення з боку ровесників, як-от, для прикладу, «клоунада» на уроках).

Звісно, що можливість колективно зароблених привілеїв не виключає можливості застосовувати і більш індивідуалізовану систему - зокрема, бальна система може діяти індивідуально і кожен з учнів може заробити бали, які можуть бути перетворені в індивідуальні привілеї, витрачені на «аукціоні» наприкінці тижня і т.п.

Проміжними між індивідуальними та заохоченнями для усього класу можуть бути «групові» привілеї, коли діти працюють в підгрупах, свого роду міні-командах, і відповідно заробляють спільно привілеї для своєї команди. Привілеями знову ж таки можуть бути якісь цікаві ігри, заняття, доступ до ігрової кімнати/іграшок, дещо зменшений обсяг домашнього завдання та ін. Схожих технік описано доволі багато (див. Rief, 2005), втім, суть не так у конкретних техніках, які, зрештою можна учителям та дітям спільно винаходити та творчо модифікувати, як у загальній організації середовища, де існують чіткі правила, моделювання бажаної поведінки та загальна атмосфера її заохочення - і на рівні соціальних заохочень - і додаткових привілеїв etc.

Так само, як заохочень, дитина потребує і частих, ефективних і негайних негативних наслідків за суттєві порушення встановлених правил.

Важливо пам'ятати, що не всі форми негативної поведінки потребують негативного наслідку. На мінімальні порушення можна просто не реагувати або ж дати знак попередження. І лише при повторенні чи серйознішому порушенні попереджається про можливе покарання в разі, якщо поведінка не зміниться, і щойно тоді - конкретний негативний наслідок. Важливо, власне, аби учень відчував, що учитель є твердим і рішучим: за неналежну поведінку - буде конкретний негативний наслідок. При цьому учитель має застосовувати цей негативний наслідок спокійно, твердо, без емоційного приниження учня, а радше як метод виховання.

Покарання в школі можуть бути наступними: усні чи письмові зауваження, втрата привілею (наприклад, можливості побігати в коридорі на перерві чи участі в якійсь приємній для класу активності), примус сидіти за партою (під час перерви) певну кількість хвилин, яка відповідає кількості зауважень за порушення правил поведінки на уроці, чи ж «виправні» роботи по завершенню уроків.

Може існувати також і певна проміжна система реєстрації зауважень - картка зауважень, де вчитель ставить відповідний знак (наприклад, хмарка для молодших школярів), а тоді відповідна кількість зауважень призводить до конкретних наслідків - як-от письмове зауваження додому, чи втрата кількох хвилин привілейованої діяльності і т.п.

У схожий спосіб діє система, коли дитині чи групі дітей «авансом» нараховується певна система балів. Кожне зауваження веде до втрати балів. У кінці дня в залежності від кількості балів, що залишилися, є можливість отримати той чи інший привілей, але привілеї розбиті на групи більш бажаних і менш цінних відповідно до кількості балів, що залишилися.

Інший спосіб, про який йтиметься у розділі **Співпраця вчителів і батьків: кілька психологічних порад для батьків про те, як поводитися з дітьми з ADHD.**

– це коли негативні бали або зауваження в щоденнику за умови застосування бальної системи мали б перетворюватися у специфічні негативні наслідки вдома. Тому вчителям важливо мати добру співпрацю з батьками і бути певними, що зауваження допомагають вирішити проблеми з поведінкою, а не посилюють їх; що батьки застосовують принципи поведінкового керівництва вдома.

За серйозних поведінкових порушень (бійки, обман і т.п.) можуть бути необхідними суворіші негативні наслідки - наприклад, виклик до директора, «домашній арешт», тривале позбавлення привілеїв і т.п. Звісно, це повинно робитися для допомоги дитині, а не для її залякування та відкинення. Важливо усвідомлювати, що просто кілька днів невідвідування школи часто виявляється неефективним покаранням, адже перебування вдома може бути бажаним для дитини і аж ніяк не діяти як метод покарання.

Увага до поведінки дитини, застосування наслідків потрібне не лише на уроках, але й під час перерв, адже часто саме тоді мають місце різні «пригоди». Отож, так само

важливо встановити правила і віднайти спосіб моніторингу та регулювання поведінки на перервах.

Проактивність, дія на випередження - це найкращий спосіб керівництва поведінкою дітей з ADHD.

Іноді поведінкові проблеми можуть бути настільки вираженими, що необхідні спеціалізовані втручання як удома, так і в школі, вироблення цільових програм поведінкової терапії (а часто додатково й індивідуальної, сімейної), ефективна співпраця з фахівцями у сфері психічного здоров'я, які працюють з дітьми з поведінковими розладами. Робота з такими дітьми може бути особливо нелегкою для педагогів, а тому додаткова підтримка та залучення широкої команди фахівців є вкрай необхідними для ефективної допомоги таким дітям.

6. Співпраця вчителів і батьків: кілька психологічних порад для батьків про те, як поводитися з дітьми з ADHD.

Сім'я дитини з ADHD потребує підтримки та допомоги. Від сімейних факторів та ефективності партнерства між батьками, вчителями та фахівцями у сфері охорони здоров'я залежить успішність втілення терапевтичних втручань та прогноз життя дитини.

З-поміж усіх фахівців учителі, мабуть, є тими, хто найінтенсивніше і найтриваліше супроводжують дитину в її розвитку, а тому важливо, щоб у цьому супроводі був і компонент налагодженої взаємодії з батьками дитини.

Вчителі мають бути добре ознайомленими з проблематикою ADHD, знати його прояви (особливо у шкільному середовищі) і вміти делікатно звернути увагу і пояснити батькам особливості їхньої дитини - без засудження, але так, щоби допомогти батькам усвідомити особливі потреби своєї дитини та мотивувати їх до звернення за допомогою до компетентних у цій сфері фахівців.

Роль учителів може бути також дуже важливою у первинній психоедукації батьків. З огляду на те, що вчителі проводять чимало часу з їхньою дитиною, а ще й у випадку, якщо між ними і батьками склалися позитивні взаємини, є довіра, то батьки можуть бути особливо відкритими до педагогів. При ньому вчителям слід бути особливо обережними, щоби пояснити батькам особливості дитини, хибно не стигматизувати дитину, необачно не почепити на неї етикетку «ненормальної» і т.п. Важливо підкреслити, що ADHD є особливістю дитини, яка створює їй ряд труднощів, а тому вона потребує специфічної допомоги та підтримки, але, попри те, дитина має багато своїх позитивних рис, здібностей, в цілому позитивно сприймається вчителями і т.д. Така розмова про особливості дитини може зблизити батьків та вчителів, зміцнити довіру між ними, сприяти формуванню ефективного партнерства.

Втім, учителям варто бути обережними із самостійним встановленням діагнозу ADHD і бажано делегувати цю функцію компетентним фахівцям із огляду на ризик помилки – адже моторна гіперактивність та неухважність можуть бути симптомами багатьох інших дитячих розладів.

- Ефективне партнерство батьків та педагогів є головною умовою академічного та соціального успіху школяра з ADHD.
- Співпраця із батьками дітей із ADHD з огляду на особливе місце такої дитини в класі повинна бути інтенсивнішою, ніж звична взаємодія з батьками дітей без ADHD.
- Важливо вибудувати партнерські стосунки, які базуються на взаємній повазі, довірі та спільному бажанні допомогти дитині з ADHD у подоланні труднощів.
- Для такої роботи з батьками учителям необхідні знання особливостей роботи з дітьми з ADHD.

- У стосунках із батьками можуть виникати конфліктні ситуації, тож учителям потрібні певні навички конструктивного вирішення конфліктів. Якщо конфлікти адекватно не вирішуються, у відносинах з'являються протистояння та ворожість - така ситуація не сприятиме об'єднанню зусиль задля допомоги дитині.

- Учитель повинен багато спілкуватися з батьками дитини з ADHD, щоб узгоджено працювати над спільними виховними цілями, які завжди є ширшими, аніж просто успішне навчання - це і контроль поведінки, й інтеграція дитини в колектив, і розвиток позитивної самооцінки, соціальних навичок тощо.

- У процесі спілкування вчитель може надати підтримку батькам у сприянні повноцінному розвитку дитини.

- До консультування батьків та дитини вчитель може залучати фахівця у сфері психічного здоров'я.

- Деякі з методів поведінкового наставництва вимагають спільних, узгоджених дій батьків та вчителів.

- Батьки можуть потребувати консультативної допомоги від учителів щодо того, як допомогти дитині виконувати домашнє завдання, які потрібні додаткові заняття, а також рекомендації щодо проблем із самоорганізацією, стосунків із ровесниками та ін.

Основою поведінкового керівництва для дітей з ADHD є часті, негайні, сильні та різноманітні заохочення бажаної поведінки. Учителі не завжди можуть фізично реалізувати таку систему заохочень в школі. Тому можливим ефективним доповненням/альтернативою шкільних заохочень може бути варіант отримання заохочень вдома за зароблені в школі бали. Учитель щодня оцінює поведінку, активність, уважність дитини на уроці, а батьки вдома, на основі встановлених «нормативів» винагороджують дитину чи ж застосовують негативні наслідки у випадку неналежної поведінки.

У старшій школі батьки можуть заохочувати дитину за наявність класної роботи, відсутність зауважень за поведінку, негативного усного відгуку вчителів, за оцінки, які частково відображають старанність дитини, тощо.

І навпаки, зауваження за поведінку повинно супроводжуватися послідовним методом покарання вдома (наприклад, вечір без прогулянки, телевізора і жодних розваг). За умови застосування бальної системи батьки повинні встановити також певну диференційовану систему заохочень і покарань: визначена сума балів - визначені заохочення, а кількість, менша за мінімум - покарання (наприклад, 50 балів за день - 30 хвилин перегляду улюбленого серіалу, 30 балів - 1 серія, менше 20 балів - позбавлення прогулянки etc.; або ж бали додаються і накопичуються на якусь цінну винагороду.

З огляду на часті патологічні форми покарання (фізичне насильство, емоційне відкинення, осудження дитини та ін.), воно може часом завдавати більше шкоди, аніж допомагати дитині, тому учителям і батькам важливо бути справді партнерами і спільно застосовувати єдині підходи до виховання та поведінкового керівництва. Якщо батьки мають труднощі або ж потребують додаткової допомоги, вчителі можуть консультувати їх або ж скеровувати на спеціалізовані програми допомоги дітям з поведінковими розладами.

7. Розвиток стійкості вчителя (щоб запобігти його емоційному вигоранню).

Навчання та виховання дітей із ADHD є нелегким завданням для педагогів, що вимагає мотивації, специфічних знань та професійної компетентності, а також чималих енергетичних витрат.

Особливе значення вчителя починається з його ролі у виявленні ADHD та організації належної допомоги дитині. Воно продовжується у безпосередньому втіленні стратегій допомоги - адже велику частину свого часу дитина проводить у школі і саме тут учитель є ключовою особою, яка сприяє позитивному особистісному та соціальному розвитку дитини, успішному навчанню, забезпеченні дотримання відповідних правил поведінки в школі та в колективі ровесників, розкриттю здібностей та талантів дитини.

Допомога дитині з ADHD також неможливо уявити без тісної співпраці між учителями та батьками. Така співпраця вимагає додаткового часу та зусиль.

Відповідно, виконання цих важливих завдань, разом із організацією навчального середовища, власне викладанням, побудовою стосунків з дитиною та її батьками, опікування дотриманням правил та встановлених меж – може стати викликом для психологічної стійкості (резилієнтності) вчителя, та безсумнівно, вимагає уваги для попередження психоемоційного виснаження та вигорання.

Психологічна стійкість - це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому психічне здоров'я, соціальні зв'язки та особистісну цілісність. Американська психологічна асоціація (APA) в 2014 році опублікувала 10 способів розвитку резилієнтності:

10 СПОСОБІВ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ:



1

ПІДТРИМКА ДОБРИХ ВІДНОСИН ІЗ
ЧЛЕНАМИ СІМ'Ї, ДРУЗЬЯМИ ТА ІНШИМ
ОТОЧЕННЯМ

2

УНИКАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО
КРИЗ І СТРЕСОГЕННИХ ПОДІЙ ЯК
ДО НЕСТЕРПНИХ ПРОБЛЕМ

3

ПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ
ОБСТАВИН, ЯКІ НЕМОЖЛИВО ЗМІНИТИ

4

ПОСТАНОВКА РЕАЛІСТИЧНИХ
ЦІЛЕЙ І ДІЯЛЬНІСТЬ, СПРЯМОВАНА
НА ЇХ ДОСЯГНЕННЯ

5

ГОТОВНІСТЬ ДО
РІШУЧИХ ДІЙ В УМОВАХ
НЕСПРИЯТЛИВОЇ СИТУАЦІЇ

6

ПОШУК МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ
САМОПІЗНАННЯ
ПІСЛЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

7

РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

8

ЗБЕРЕЖЕННЯ ДОВГОСТРОКОВОЇ
ПЕРСПЕКТИВИ
І РОЗГЛЯД НЕГАРАЗДІВ В ШИРШОМУ
ЖИТТЄВОМУ КОНТЕКСТІ

9

ПІДТРИМКА ВІРИ В БАГАТООБЦІЮЧІ
ПЕРСПЕКТИВИ,
ПОЗИТИВНІ ОЧІКУВАННЯ І
ВІЗУАЛІЗАЦІЯ БАЖАНОГО

10

ТУРБОТА ПРО ТІЛО І ДУХ, РЕГУЛЯРНІ
ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ, УВАЖНІСТЬ ДО
ВЛАСНИХ ПОТРЕБ І ПОЧУТТІВ

Література.

1. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків (укр перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (2014).). Львів: ВИДАВНИЦТВО УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). с. 112.
2. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей: практичне керівництво. Олег Романчук. Львів. Свічадо. 300 с.
3. American Psychiatric Association (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition*. Arlington, VA. (eng). United States. с. 947. [ISBN 978-0-89042-554-1](#).
4. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. 2013.
5. Austerman J. [ADHD and behavioral disorders: Assessment, management, and an update from DSM-5](#). Cleve Clin J Med. 2015 Nov;82(11 Suppl 1):S2-7.
6. Barkley R. ADHD and the nature of self-control. New York: n. Guilford Press; 1997 20M
7. Barkley R. Attention deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment. 2nd edition. New York: Guilford Press; 1996
8. Barkley R. Attention deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment. Third edition. New York: Guilford-Press; 2006 ouRS
9. Barkley R. Taking charge of ADHD: The complete authoritative o guide for parents. New York: Guilford Press; 1995
10. Barkley R., Benton C. ADHD in the classroom. Strategies for teachers. New York: Guilford Press; 1994 084-8.05.0
11. Beaton, D. M., Sirois, F., & Milne, E. (2022). [Experiences of criticism in adults with ADHD: A qualitative study](#). PloS one, e0263366.
12. Danielson, M.L., et al. [Prevalence of Parent-Reported ADHD Diagnosis and Associated Treatment Among U.S. Children and Adolescents, 2016](#). Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, Volume 47, 2018 - Issue 2.
13. Gillberg C., Gillberg I.C., Rasmussen P., Kadesjo B., Soderstrom H., Rastam M., Johnson M., Rothenberger A., Niklasson L. Co-existing disorders in ADHD - implication for diagnosis and intervention. European Child and Adolescent Psychiatry; Volume 13, Supplement 1, 2004, p. 80-93
14. Goldstein S., Goldstein M. Managing attention deficit hyperactivity disorder in children: A guide for practioners. 2nd. edition. New York: John Wiley and Sons, Inc.; 1998
15. Hallowell E.M. and Rate J.J. Driven to distraction: Recognizing and coping with attention deficit disorder from childhood through adulthood. New York: Simon & Schuster; 1995
16. Harpin V, Mazzone L, Raynaud JP, Kahle J, Hodgkins P. (2013). [Long-Term Outcomes of ADHD: A Systematic Review of Self-Esteem and Social Function](#). J Atten Disord. 20(4):295-305.

17. Harpin VA. (2005). The effect of ADHD on the life of an individual, their family, and community from preschool to adult life. Arch Dis Child. 90 Suppl 1(Suppl 1):i2-7.
18. Kassinove H., Tafrate R. Anger management: the complete treatment guidebook for practioners. California: Impact Publishers; 2002
19. Kendall P, Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures. New York: The Guilford Press; 2000
20. Pliszka S; AACAP Work Group on Quality Issues. [Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder](#). J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2007 Jul;46(7):894-921.
21. Rief S.F., Heimburge J.A. How to reach and teach ADD/AD/ HD children: Practical techniques, strategies, and interventions for helping children with attention problems and hyperactivity. San Francisco: Jossey-Bass; 2005
22. Sandberg S., Hyperactivity and attention disorders of childhood. Cambridge: Cambridge University Press; 2002
23. Terdal L., Kennedy P., Fusetti L., The Hyperactive child book. [SEP]New York: St. Martin's Press; 1993
24. Tripp, G., Wickens, J.R. [Neurobiology of ADHD](#). Neuropharmacology. 2009 Dec;57(7-8):579-89.
25. Weiss G., Hechtman L. Hyperactive children grown up. New To York: Guilford Press; 1986
26. Wolraich, M.L., Hagan, J.F.J., Allan, C., et al. [Clinical Practice Guideline for the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents](#). Pediatrics. 2019;144(4).
27. <https://youtu.be/ehvhjWe1kjs>
28. <https://youtu.be/DCIfNaskXhM>

Додаток

ADHD Assessment Tools

Acronym	Name	Age	Completed by
ADHD Rating Scale IV - Preschool Version	ADHD Rating Scale IV - Preschool Version	3 - 5	Caregiver/parent
Vanderbilt	NICHQ Vanderbilt Assessment Scale Diagnostic Rating Scale	6 - 12	Caregiver/parent Teacher
SNAP-IV	Swanson, Nolan, and Pelham (SNAP) Questionnaire – IV	6 - 18	Caregiver/parent Teacher
WURS	Wender Utah Rating Scale	18+	Self-report
ASRS	Adult ADHD Self Report Scale	18+	Self-report

ADHD Rating Scale IV - Preschool Version

The ADHD Rating Scale-IV obtains parent ratings regarding the frequency of each ADHD symptom based on DSM-IV criteria. Parents are asked to determine symptomatic frequency that describes the child's home behavior over the previous 6 months. The ADHD Rating Scale-IV is completed independently by the parent and scored by a clinician. The scale consists of 2 subscales: inattention (9 items) and hyperactivity-impulsivity (9 items). If 3 or more items are skipped, the clinician should use extreme caution in interpreting the scale. Results from this rating scale alone should not be used to make a diagnosis.

The NICHQ Vanderbilt Assessment Scales are used to help diagnose ADHD in children between the ages of 6- and 12-years.

The Vanderbilt ADHD Diagnostic Teacher Rating Scale (VADTRS) is a teacher-completed rating scale that can be used to assess the core and peripheral features of ADHD.

The VADTRS is a 43-item rating scale that is designed to obtain data from a child's teacher to assist in the diagnosis and treatment of ADHD. The scale is designed for use with children between the ages of 6 and 12. The VADTRS is available on the internet at no cost. The scale allows teachers to report the

presence of ADHD. The Vanderbilt ADHD Diagnostic Parent Rating Scale (VADPRS) is used to help in the diagnostic process of ADHD.

The VADPRS is a parent-completed rating scale that assesses symptoms of ADHD and common comorbid conditions in children between ages 6 and 12. The scale contains 55 items, takes approximately 10 min to complete, and has a third grade reading level. The scale contains all 18 criteria for ADHD from DSM-IV, which includes nine symptoms of inattention, six symptoms of hyperactivity, and three symptoms of impulsivity. The VADPRS also contains 8 items measuring symptoms of oppositional defiant disorder, 12 items measuring symptoms of conduct disorder, and seven items that screen for anxiety and depression.

The Swanson, Nolan and Pelham Teacher and Parent Rating Scale (SNAP) is a 90-question self-report inventory designed to measure attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and oppositional defiant disorder (ODD) symptoms in children and young adults.

SNAP-IV 26 Rating Scale. The SNAP-IV 26-item scale is an abbreviated version of the Swanson, Nolan, and Pelham (SNAP) Questionnaire (Swanson, 1992; Swanson et al., 1983). Items from the DSM-IV criteria for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) are included for the two subsets of symptoms: Inattention (items 1–9) and Hyperactivity/Impulsivity (items 10–18). Also, items from the DSM-IV criteria for oppositional defiant disorder (ODD) are included (items 19–26) because ODD is often present in children with ADHD. The scale can be used by the parents and teacher of children and adolescents between the ages of 6 to 18.

WURS (Wender Utah Rating Scale)

The WURS evaluates adults with suspicion of attention deficit hyperactivity disorder based on symptoms that they might have experienced during childhood. This form uses the condensed, 25-item version of the scale, the one with the most relevant items for ADHD.

Adult ADHD Self-Report Scale Screener (ASRS) is one of the most commonly used self-assessment tools for adult ADHD. The ASRS was developed by the World Health Organization (WHO) and the Workgroup on Adult ADHD. This tool is meant to be used with people 18 and over and assesses for the most common symptoms of ADHD.