

УДК 159.922.8-056.49(043.2)

Тетяна ПРИЙМАЧЕНКО
*Національний авіаційний університет, Київ***МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ НЕДОСТАТНОСТІ
УВАГИ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Впродовж багатьох років дослідники гіперактивний розлад розглядали лише з точки зору медицини і не враховували психічний аспект. Уперше з точки зору психології цей симптом було описано шотландським лікарем О. Кричтон, який охарактеризував даний розлад як вроджену хронічну незграбність, що призводить до розладів соціальної адаптації. Завдяки цьому було виявлено ще один напрямок, не лише медичний, а й психологічний [2]. Пізніше, у 1845 р. цю проблему досліджував німецький невропатолог Г. Хофман, який у своїх працях описував непосидючу та непокірну дитину. Проблема гіперактивності досліджували такі вчені як: Дж. Стіл, К.Хеллер, Ф. Крамер та Н. Pollnow, В.Ковальов, А. Ратнер, Ю. Фесенко та інші.

Актуальність теми обумовлена багатьма факторами, серед яких зростаючий рівень поширеності синдрому недостатності уваги (СДУГ). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, СДУГ є найпоширенішим психічним розладом у дітей. За оцінками фахівців, від СДУГ страждає близько 5 % дітей у віці від 5 до 12 років [4].

Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) розглядають як патологію, що характеризується імпульсивністю, неухважністю, підвищеною збудливістю та надмірною активністю. Синдром розвивається у дитячому віці, але може спостерігатись і у дорослих.

СДУГ може негативно впливати на розвиток дитини в різних сферах, включаючи освіту, соціальне життя та психічне здоров'я. Діти зі СДУГ можуть мати труднощі з навчанням, контролем поведінки, взаємовідносинами з однолітками та дорослими [3].

Незважаючи на поширеність СДУГ, на сьогоднішній день існують значні прогалини в розумінні його етіології (причини), нейробіології та довгострокових наслідків. Крім того, існують суперечки щодо ефективності та безпечності різних методів лікування СДУГ, включаючи медикаментозне лікування та психотерапію.

Варто відзначити, що СДУГ проявляється по-різному у кожній дитини, що ускладнює розробку універсальних методів лікування. В Соціальних та етичних аспектах СДУГ може призводити до стигматизації та дискримінації дітей.

Ми вважаємо, що подолання цієї хвороби потребує комплексного підходу, який включатиме психотерапію, освітню підтримку, соціальну адаптацію та медикаментозне лікування.

Виокремлюють певні рекомендації для допомоги дітям зі СДУГ:

- відокремити поведінку дитини від її особистості, тобто не приклеювати клеймо;

- завжди потрібно пам'ятати, що дорослий повинен залишатися спокійним, чітким у висловлюваннях та послідовним, дотримуватися сказаних слів;

- дитина повинна мати чіткий розпорядок дня, ніякої спонтанності та хаосу не має бути;

- довірливі відносини;

- бажано щоб усі дорослі вдома, в школі та на гуртках притримувалися однакової позиції та надавали однакову реакцію на вчинки [1].

Для дітей з синдромом СДУГ розроблені відповідні психокорекційні вправи в парній формі, вправи на розтяжку, дихальні, окоорухові, рухові, психогімнастичні, релаксаційні та інші вправи.

Існують різні тренінги для однолітків, вчителів та батьків. Велике значення психологи приділяють таким аспектам:

- когнітивно-поведінковій терапії, що спрямована на розвиток у дітей самоконтролю, уваги та планування;

- арт-терапії, яка допомагає дітям висловити свої емоції та почуття;

- сімейній терапії, яка допомагає батькам зрозуміти та підтримати своїх дітей.

Відтак, для успішного подолання синдрому недостатності уваги у дітей віком 10-13 років важливою є індивідуальна робота з кожною дитиною, з урахуванням її особливостей та потреб.

Список літератури

1. Суковський Є. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей : порадник для батьків – Львів : Колесо, 2008. – 144 с.
2. Palmer E. D. An early description of ADHD (Inattention Subtype): Dr. Alexander Crichton and the "Mental Restlessness" (1798) / E. D. Palmer, S. Finger // Child Psychology and Psychiatry Reviews. – 6. – P. 66-73.
3. Pressman L. J. Effects of family environment and parental psychopathology on impairment in ADHD / L. J. Pressman et al. // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 45. – 2006. – P. 346- 354.

4. Березка, С. (2018). Особливості діагностики гіперактивної поведінки дітей з порушеннями інтелекту. *Наука і освіта*, №3, 62–67. Взято з <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2018-3-doc/2018-3-st8>

*Науковий керівник: Тамара МИХЕСЬВА,
PhD (Педагогіка), ст. викладач*

УДК 159.96 (043.2)

Аліна РИМАРЧУК

Національний авіаційний університет, Київ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Соціально-економічні та політичні процеси, які розгортаються в сучасному світі загалом та в Україні зокрема, негативно впливають на психічне здоров'я людей. Пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення РФ на територію України, зниження доходів, обмеження соціальних контактів та перехід до життя в онлайн, спільно з нестабільністю та невпевненістю у майбутньому – все це руйнує базові потреби людини в безпеці та стабільності, завдає психологічних травм. Саме тому стресостійкість стає не просто корисною, а необхідною якістю особистості.

У сучасній психологічній літературі стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна та інтегративна властивість особистості, яка дозволяє успішно пристосовуватись до стресових ситуацій [3].

Стресостійкість – це динамічне поєднання психологічних і поведінкових характеристик, які дозволяють людині: зберігати емоційну стійкість у складних ситуаціях; адаптуватися до мінливих умов середовища; ефективно використовувати свої внутрішні ресурси для досягнення цілей; зберігати здоров'я та працездатності під впливом стресогенних факторів.

Досліджуючи характеристики, притаманні людям з високим рівнем стресостійкості, М. Є. Білова виявила, що для них характерні емоційна стійкість, середній рівень тривожності й агресивності, переважання фону позитивного емоційного настрою, внутрішній локус контролю, оптимально-помірна поведінкова активність [1].

До внутрішніх факторів стресостійкості О. Баранов відносить особливості особистісної організації: характер, темперамент, мотивацію,