

УДК 376:[159.97-053.5]

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКОВОЇ КОРЕКЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ З ГІПЕРАКТИВНИМ РОЗЛАДОМ З ДЕФІЦИТОМ УВАГИ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Ольга Ферт

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Туган-Барановського, 7, Львів, Україна, 79005*

З'ясовано основні причини та прояви неприйнятної поведінки дітей з поведінковими розладами, а саме з гіперактивним розладом з дефіцитом уваги (ГРДУ) в умовах освітнього середовища. Обґрунтовано основні стратегії реагування та корекції такої поведінки.

Розглянуто найефективніші техніки корекції поведінки дитини з ГРДУ в класі, ними є: поведінковий план, ведення поведінкових карток, щоденників поведінки поведінковий контракт, система жетонів і пенальті

Ключові слова: гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, корекція неприйнятної поведінки, техніки поведінкової корекції.

Поведінка гіперактивної дитини в школі, це, можливо, найважливіший виклик для вчителя, оскільки погана поведінка впливає негативно, як на успішність самої дитини, так і на загальний клімат у класі, на здатність колективу дітей та вчителя продуктивно працювати.

Мета статті – головні причини та прояви неприйнятної поведінки дітей з поведінковими розладами, а саме, з гіперактивним розладом з дефіцитом уваги (ГРДУ) в умовах освітнього середовища та визначення основних стратегій реагування і корекції такої поведінки.

Відомо, що неприйнятна поведінка може з'явитися як реагування на умови зовнішнього середовища, тому змінити таку поведінку можна за допомогою корекції цих умов. Можна змінити розклад дитини, місце її в класній кімнаті, зменшити кількість подразників, що могли б її відволікти, змінити можна також стиль спілкування з дитиною, застосувати більше зовнішнього нагадування, тощо. Друга причина неприйнятної поведінки, полягає у цілеспрямованому бажанні дитини досягти певної мети і змінити щось. Наприклад, якщо дитині важко концентруватися довгий час на завданні, вона може почати поводитися в неприйнятний спосіб з метою привернути до себе увагу та уникнути непріємної нудної роботи.

Поведінка – щось, що може бути досліджене та визначене. Наприклад, скільки разів дитина залишала своє місце в класі, упродовж певного часу, або скільки часу потрібно дитині на виконання завдання тощо. Тобто, неприйнятна поведінка завжди має свої причини, якщо вчитель вчасно приймає запобіжні заходи, то в багатьох випадках неприйнятну поведінку можна попередити. Наприклад, як вже зазначалося, шляхом змін в оточуючому середовищі, або змін у структурі занять, зменшивши час та кількість завдань тощо. Загалом метод функціонально – поведінкового оцінювання покликаний визначити деталі неприйнятної поведінки та усі методи й стратегії впливу покликані досягти бажаної поведінки мають використовуватися в межах плану позитивного поведінкового втручання, який складає команда шкільних фахівців за результатами ФПО.

Неприйнятна поведінка не повинна проходити непомітно, вона повинна мати наслідки, певні види покарання, наприклад, застосувати тайм – аут, вислати дитину з класу за неприйнятну поведінку тощо. Також треба застосовувати підкріплення бажаної поведінки.

Бажана поведінка в класі. Розглянемо її основні зразки:

- Бути сконцентрованим на виконанні завдання.
- Співпраця та адекватна взаємодія з іншими. Тобто ввічливе спілкування, уникання сварок і бійок з однолітками, спокійна робота та позакласне спілкування з ними, повага до дорослих.
- Виконання вказівок вчителя, класних правил, правил гри на майданчику, без невдоволення та суперечок.
- Хороша готовність до уроку. Підготовлені домашні завдання, наявність необхідного до роботи матеріалу, вчасна поява в класі.
- Залишатися у необхідному місці під час занять. Тобто не полишати місце за партою або в робочій групі без дозволу.
- Контроль вербальних імпульсів. Чекати своєї черги не перебиваючи, не викрикувати з місця, піднімати руку перед тим як говорити [1].

Це приблизний перелік елементів бажаної поведінки, який може вар'ювати відповідно до кожного конкретного випадку.

Які б стратегії по корекції поведінки не застосовував би вчитель у класній кімнаті, вони неодмінно повинні узгоджуватися з діями батьків по корекції поведінки дитини та бути невід'ємними одне від одного. Звичайно, ідеальною є ситуація, коли вчитель та батьки безперервно співпрацюють одне з одним та бажана поведінка в класі заохочується також вдома. Тоді вплив є комплексним, а досягнення максимальні. Батьки дитини можуть використовувати домашню систему заохочень, або систему жетонів, коли

прийнятна поведінка, в тому числі і в школі, заохочується на основі зібраних балів та дитина отримує регулярні позитивні підкріплення за прийнятну поведінку, кожного дня, раз на тиждень, місяць та одне дуже суттєве віддалене заохочення у випадку бажаної поведінки раз на три місяці або півроку. Добре, коли батьки отримують інформацію безпосередньо від вчителя, а вчитель знає про домашні поведінкові інтервенції. Для старших дітей можна застосовувати метод домашнього поведінкового контракту. Детальніше йтиметься окремо.

Розглянемо конкретні техніки корекції поведінки дитини з ГРДУ в класі [2].

1. План досягнення бажаної поведінки або поведінковий план. Учень визначає одну ціль, над якою буде працювати день або тиждень. Наприклад, організація робочого місця, не битися, на лишати не завершене завдання, скажімо з математики. Учень планує конкретні кроки, необхідні для досягнення мети. Вчитель вранці швидко обговорює план з учнем та конкретні кроки з його реалізації. В кінці дня або тижня вони зустрічаються знову для підведення підсумків. План можна оформлювати на стандартних листках. *Приклад:*

Поведінковий план учня	
Моя ціль на день/тиждень:	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black;"/>
Мій план досягнення цілі:	1----- 2----- 3-----
Моя винагорода, якщо я досягну цілі:	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black;"/>
Учень (ім'я) -----	Дата-----

[1]

2. Щоденне звітування про шкільну поведінку за допомогою поведінкових карток.

Це ефективний метод корекції поведінки, направлений на комунікацію між вчителем та батьками дитини для встановлення комплексного впливу на дитину з ГРДУ. Коли батьки мають змогу повноцінно відстежувати поведінковий прогрес дитини в школі, вони можуть ефективніше застосовувати домашні програми корекції поведінки. Це є потужним стимулом для більш прийнятної поведінки дитини в школі. Дитина має розуміти, якщо її поведінка в школі буде непринятною, вона не отримає відповідне заохочення вдома та втратить бали, необхідні для отримання віддаленої винагороди. Також дитина може отримувати винагороду за прийнятну поведінку і в школі. Таким чином бажана поведінка дитини заохочується на всіх рівнях і вдома, і в школі.

Здебільшого, поведінкові картки включають в себе чітко визначену одну або більше поведінкових проблем, яка підлягає корекції. Вчитель відповідає за щоденний моніторинг та оцінювання успіхів у корекції поведінки та відправляє поведінкову картку кожного дня з учнем для перегляду її батьками. Батьки відповідають за щоденний перегляд картки та винагороду бажаної поведінки, або застосування штрафних санкцій за небажану.

Шкільні винагороди можуть бути у вигляді додаткового часу для гри, або використання комп'ютера. Дуже ефективним цей метод є у школах, обладнаних комп'ютерними класами, адже час, проведений за комп'ютером, є потужним стимулом бажаної поведінки. Особливо шкільні винагороди необхідні в тих випадках, коли батьки дитини не в змозі приділити багато уваги поведінковій корекції та регулярно відстежувати прогрес дитини вдома. Важливо робити підсумкове винагородження або штрафкування дитини в школі і вдома наприкінці кожного тижня.

Наведемо головні вимоги для створення поведінкових карток:

- Чітко визначити цілі, яка поведінка має бути досягнута.
- Визначити не більше трьох напрямів корекції поведінки та чіткі критерії успіху (набрати 70% від можливих балів за хорошу поведінку).
- Створити таблицю з поділками на час протягом дня, або просто з комірками для дат та зразками бажаної поведінки, в оформленні можливі інші варіанти, зразки додаються.
- У кожній комірці, де зазначено час, відмічати якість бажаної поведінки за допомогою знаків +/-, позитивних та «зажурених» смайликів, або просто слів «так»/ «ні».
- Підсумування і підрахунок позитивних та негативних знаків у кінці кожного дня.

- Інформування батьків про результати досягнень дитини, кожного дня картка передається додому.
- Нагородження дитини вдома і в школі за результатами досягнень.

Зазначимо, що суттєвих результатів у поведінковій корекції може бути досягнуто лише за умови послідовних та постійних дій з оцінювання та винагородження поведінки дитини, як вже зазначалося вище, за умови налагодженої системи співпраці школа – дім.

Картки щоденного оцінювання поведінки визнані ефективним методом корекції поведінки учнів у США, сподіваємось, що цей досвід стане у пригоді вчителям в Україні. Ефективність поведінкових карток зумовлена такими чинниками, як щільний контроль поведінки, часте та інтенсивне позитивне підкріплення, якого діти з ГРДУ особливо потребують для підтримки відповідного рівня мотивації. Також важливим є зміцнення контактів з батьками, оскільки цей метод потребує посиленої співпраці вчителів – батьки та останнє, результати цього моніторингу поведінки можуть стати у великій пригоді для психологів та лікарів при подальшому дослідженні дитини, призначенні ліків тощо.

Зразки оформлення поведінкових карток:

ПОВЕДІНКА	понеділок		вівторок		середа		четвер		п'ятниця	
	І пол. дня	І пол. дня	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ
Залишається на місці	+									
Використовує час, проведений у класі, ефективно										
Ставиться з повагою до дорослих та однолітків										

Підпис батьків _____

_____ кількість плюсів за день
 _____ кількість плюсів за
 тиждень

Поведінкова картка учня

Ціль----	лишається на місці		займається старанно		уважний до інструкцій вчителя	
ДАТА						
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
	+	-	+	-	+	-
ПІДСУМОК						

Різноманітність оформлення поведінкових карток не має меж. Можна просто записувати резюме про поведінку в звичайний щоденник після кожного уроку або в кінці дня. Можна завести окремий щоденник поведінки. Але важливо виховувати розуміння до особливих потреб дитини з ГРДУ у середовищі здорових однолітків. Діти не повинні дивитися на ці речі, як на щось принизливе. Це нелегке завдання для вчителя прищепити повагу й толерантне ставлення до потреб дітей, що відрізняються. Тому вводити подібні методи треба дуже обережно і поступово, зважаючи на реакцію класу [1].

Щодо винагород за хорошу поведінку можемо додати, що чим більше дитина заробляє балів, тим більший процент винагороди вона може отримати з меню винагород. Наприклад, якщо дитина заробляє від 75 до 89 % з можливих плюсів, або інших позитивних відміток, то вона може вибрати дві речі з меню винагород. Чим більший процент, тим пропорційно більша винагорода, якщо менший, то менша. З часом поріг винагород можна поступово збільшувати. Почати можна з меншого процента, оскільки дитина повинна отримувати негайне задоволення і підкріплення позитивної поведінки.

3. Поведінковий контракт.

Також у контракті можуть бути вказані негативні наслідки у разі невиконання угоди. Повинне бути також місце для підпису.

Приклад: Сашко, учень сьомого класу, що страждає на ГРДУ почав битися з однолітками на перерві. Вчитель уклав з ним контракт, в якому

Сашко погоджується перестати битися на перерві. За кожен день без бійок, Сашко буде винагороджуватися 20-ма хвилинами у комп'ютерному класі, наприкінці робочого дня.

Терміни дії контракту повинні бути обґрунтованими і реальними. Умови повинні бути чіткими та обговорюватися з дитиною дуже ретельно. Контракт не повинен бути надто складним. Краще скласти кілька менших контрактів, ніж один надто великий та складний для виконання, оскільки складність контракту може пригнітити та спантеличити дитину.

Наведемо зразок форми поведінкового контракту учня.

ПОВЕДІНКОВИЙ КОНТРАКТ УЧНЯ		
Я _____, погоджуюся виконувати наступне (включаючи критерії бажаної поведінки)		

Якщо я виконаю мою частину контракту, я отримаю наступну винагороду: _____		

Контракт діє від (дата) _____ до (дата) _____		
Він буде переглядатися (щоденно _____ щотижнево _____ інше _____)		
Затверджено:		
_____	_____	_____
учень	вчитель	батьки

4. Використання системи жетонів

Це ефективна система миттєвого підкріплення бажаної поведінки. Коли дитина отримує певну кількість жетонів, їх можна виміняти на певну

винагороду (солодощі, маленьку іграшку або можливість провести час у бажаний спосіб, наприклад: зіграти в футбол) У якості жетонів можуть бути використані маленькі іграшки, картки, наклейки, календарики т. ін. Для досягнення бажаної поведінки треба використовувати не більше кількох зразків поганої поведінки для зміни на упродовж певного періоду. Оскільки для дитини з ГРДУ необхідна чіткість і структурованість діяльності, не треба намагатися змінити усі погані зразки відразу. Система є дуже ефективна і може використовуватись як вдома, так і в школі. Її перевагою щодо інших методів є те, що дитина отримує миттєву винагороду прийнятної поведінки у вигляді жетона, а це є важливим для гіперактивної дитини та може досягати віддалених винагород у цікавий спосіб, особливо це доречно для дітей молодшого шкільного віку.

5. Використання системи пенальті

Система пенальті або штрафів є також досить ефективним методом поведінкової корекції вдома і в класі. Може використовуватись у поєднанні із системою жетонів. Цей метод фокусується на неприйнятній поведінці учнів, на відміну від методів, описаних вище. Дитина з ГРДУ отримує винагороду швидше за зменшення частоти неприйнятної поведінки, ніж за демонстрацію прийнятної [1].

Система пенальті використовується протягом усього дня з метою зменшення кількості проявів неприйнятної поведінки. Можна дати дитині якусь кількість жетонів наперед з метою вилучення їх за неприйнятну поведінку. Для зменшення проявів поганої поведінки, кількість даних наперед жетонів повинна бути дещо менша за звичайну кількість епізодів неприйнятної поведінки. Наприклад, якщо Марійка проявляє неприйнятну поведінку протягом уроку у вигляді вигукування з місця в середньому 10 разів, то вона повинна отримати не більше семи жетонів наперед. Учні повинні розуміти, що кожен епізод неприйнятної поведінки буде вести до втрати жетона, нагороду дитина отримує в тому випадку, якщо на кінець уроку, заняття тощо, в дитини лишається будь-яка кількість жетонів.

Треба пам'ятати, що дитина з ГРДУ має дуже тендітну емоційну систему, тому необхідно складати систему жетонів і пенальті таким чином, щоб у дитини було більше можливостей заробити жетони, ніж втратити. Якщо дитина дуже скоро витратить усі свої "заощадження", вона може розчаруватися та втратити будь-яку мотивацію надалі виправляти свою поведінку.

Наведені методи корекції поведінки дитини в школі є досить потужним арсеналом, здатним привести до суттєвих змін у поведінці дитини. Наводимо також приблизне меню винагород дитини за прийнятну поведінку.

Винагороди дитини в школі

- Сніданок або обід із вчителем (для Українських шкіл, щоправда, це не зовсім звична, але ефективна практика).
- Вільний час, який можна проводити на свій розсуд (слухати музику, грати в ігри, малювати, виконувати додаткові спеціальні завдання).
- Вибрати щось із класного запасу цікавих речей для гри.
- Праця з особливими цікавими матеріалами.
- Отримання особливих привілеїв (догляд за тваринкою, допомога вчителю).
- Наднормовий час у шкільному спортзалі, бібліотеці, комп'ютерному чи музичному кабінеті.

Винагороди дитини вдома

- Бажані заняття з батьками.
- Дозвіл робити щось бажане/гроші.
- Час на гру в комп'ютерні ігри, користування Інтернетом, перегляд телепрограм, телефонні розмови з друзями.
- Перегляд нових фільмів.
- Покупка чогось бажаного.
- Обід з другом.
- Особлива гра.
- Подорожі, прогулянки.
- Поїздка на автомобілі.
- Їжа, десерт на вибір.
- Дозвіл не виконувати регулярної неприємної роботи.

Загалом вибір винагороди може бути дуже широкий і залежатиме від фантазії батьків та вчителя, а також від особливостей відносин між дорослими та дитиною[2].

Поради, як уникнути небажаної поведінки та справлятися з “важкими дітьми” Попередити небажану поведінку набагато легше ніж боротися з її наслідками. Емоційний стан дитини з ГРДУ є дуже нестійким, отже, при перших ознаках емоційної нестабільності дитини або коли ситуація вже переростає в конфліктну, радимо виконувати наступне батькам і вчителям:

- Застосувати заспокоюючий жест (м'яко покласти руку на плече дитині) або невербальну підказку, що треба заспокоїтись.
- Відвернути увагу дитини від подразника, можна дати невеличке доручення.
- Можна запропонувати використати розслаблюючу техніку (глибоко дихати, рахувати, розслабити м'язи тощо).

- Якщо дитина знайома з техніками саморегуляції, можна запропонувати їй проговорити до себе “Я спокійний, все під контролем. Я можу впоратись з цим” тощо.
- Нагадати дитині про наслідки (покарання, винагороди).
- Зробити паузу.
- Запропонуйте перерву.
- Використайте фізичні вправи для зменшення напруги.
- Стежте за своєю поведінкою і стилем спілкування (говоріть спокійно і повільно, використовуйте спокійну жестикуляцію, візуальні нагадування, завжди пропонуйте вибір). Спокійний стиль спілкування - головна зброя взаємодії з неспокійним учнем.
- Занотуйте причини неприйнятної поведінки та обставини, за яких вона з’являється.
- Уникайте емоційної реакції на неприйнятну поведінку.
- Обговорюйте проблемну поведінку та шляхи її вирішення й уникнення, після того як усі сторони заспокоються.
- Усвідомте, що ви не можете контролювати чийсь поведінку, лише можете змінити щось у собі.
- Намагайтеся розслабитись фізично.
- Не сперечайтесь. Не читайте нотацій. Уникайте довгих пояснень. Намагайтеся виховувати дитину без свідків.
- Деколи ігноруйте неприйнятну поведінку, особливо коли це сталося випадково, використовуйте цю техніку розумно.
- Дайте дитині усвідомити, що ви розумієте її почуття та висловіть їй довіру.
- Уникайте питань, що починаються з “Чому?” “Чому ти це зробив?”, тощо. Краще “Як ти думаєш, чому це сталося?”.
- Знайдіть час на те, щоб активно вислухати дитину.
- Показуйте свою турботу та співчуття.
- Намагайтеся зрозуміти підґрунтя поганої поведінки (можливо це сталося через академічні труднощі дитини, конфлікт з однолітком тощо).
- Встановіть продуктивний зв’язок школа – дім.
- Вчіть дитину стратегіям вирішення проблем (виявлення проблеми, шляхи вирішення, “за” та “проти” кожного рішення і т.д.).
- Шукайте можливості залучення дитини до шкільного життя. Доручіть їй щось відповідальне, наприклад асистувати молодшого учня.

Це лише можливе меню засобів боротьби з неприйнятною поведінкою. Кожна людина, яка стикається з вихованням дитини з ГРДУ, може з успіхом використовувати ці прийоми та додавати свої, враховуючи особливості дітей, з якими їй доводиться працювати.

Отже, вдале керування поведінкою дитини в класі – це один з найважливіших чинників загальної шкільної успішності. Поведінка може бути досліджена та визначена, для її корекції використовуються певні стратегії. Один з найважливіших чинників корекції поведінки – це тісна співпраця між вчителем і батьками дитини. Поведінкові стратегії, що застосовуються у школі, повинні мати продовження вдома.

Найбільш ефективними техніками корекції поведінки дитини з ГРДУ в класі є:

- ✓ Складання поведінкового плану.
- ✓ Ведення поведінкових карток, щоденників поведінки.
- ✓ Поведінковий контракт.
- ✓ Система жетонів і пенальті.

-
1. *Ферт О.* Статті з проблем освіти гіперактивних дітей Українського національного ресурсного центру по проблемі гіперактивного розладу з дефіцитом уваги. Режим доступу [http://www.adhd.org.ua/index.php/biblio_uk.html].
 2. *Rief S. F.*, How to Reach and Teach Children with ADD/ADHD – S. F. : Jossey-Bass, 2005, 436 p.

*Стаття: надійшла до редколегії 25.11.2016
доопрацьована 15.03.2017
прийнята до друку 11.04.2017*

**BEHAVIOR CORRECTION STRATEGIES FOR THE CHILDREN WITH
ATTENTION DEFICIT HIPERACTIVITY DISORDER IN THE EDUCATIONAL
ENVIRONMENT**

Olha Fert

*Ivan Franko National University of Lviv,
Tuhan-Baranovskoho Str., 7, Lviv, Ukraine, UA – 79005*

Behavior of hyperactive children in the school is, perhaps, the most significant challenge for teachers. A bad behavior negatively affects the success of the child, and the general climate in the classroom, ability of children and teachers to work productively.

The article is to determine the main causes and manifestations of unacceptable behavior of children with behavioral disorders, such as Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) under educational environment and identifying key strategies of the correction of such behavior.

We know that unacceptable behavior may appear as a response to environmental conditions, could be change by the correction of these conditions. The behavior is something that can be explored and defined. For example, how many times the child left his seat in class, during a period of time, the length of time you want your child to complete a task. The unacceptable behavior always has its reasons, if the teacher takes precautions in time, in many cases, inappropriate behavior can be prevented.

The most effective technique of correcting the child's behavior in class is the ADHD behavioral plan, behavioral cards, diaries, behavioral contract, system of tokens and penalties.

Key words: Attention Deficit Hyperactivity Disorder, correction of unacceptable behavior, behavioral correction techniques.