

ФОРМУЛА САМОКОНТРОЛЮ ПРИ РДУГ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Довбенко Ольга Олегівна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Спеціальна освіта»
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
E-mail: Dovbenkoaolya@gmail.com

Науковий керівник:
Литовченко Віталій Петрович,
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

У поданих матеріалах представлено досвід розробки та впровадження моделі корекційно-розвиткової роботи з дітьми молодшого шкільного віку, що мають розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ). Автор пропонує «формулу самоконтролю», яка базується на інтеграції нейропсихологічних вправ у щоденний освітній процес. Визначено роль візуальних опор, технік моторного гальмування та методів позитивного підкріплення вольових зусиль у структурі саморегуляції учнів.

Ключові слова: РДУГ, саморегуляція, нейропсихологічні вправи, молодший школяр, когнітивний контроль, інклюзивна освіта, вольове зусилля.

The presented materials describe the experience of developing and implementing a model of correctional and developmental work with children of primary school age with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). The author proposes a «self-control formula», which is based on the integration of neuropsychological exercises into the daily educational process. The role of visual supports, motor inhibition techniques and methods of positive reinforcement of volitional efforts in the structure of students' self-regulation is determined.

Keywords: ADHD, self-regulation, neuropsychological exercises, primary school student, cognitive control, inclusive education, volitional effort.

Питання проблем саморегуляції в учнів початкових класів із РДУГ є одним з найважливіших у сучасній психології освіти. Труднощі учнів зумовлені не «лінощами» чи дефіцитом виховання, а недостатньою сформованістю префронтальної кори головного мозку [1]. Без належної корекції поведінкові прояви таких учнів часто стають деструктивним чинником для всього освітнього середовища, знижуючи якість навчального процесу. Проте сучасна нейропсихологія пропонує дієве рішення – інтеграцію спеціалізованих вправ безпосередньо в освітній процес [5]. Це дозволяє не просто адаптувати середовище під дитину, а

через спрямований когнітивний та моторний вплив «добудовувати» механізми самоконтролю, перетворюючи навчальну діяльність на тренажер для розвитку вольової сфери.

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретичні засади дефіциту виконавчих функцій і поведінкового гальмування при РДУГ обґрунтували Р.Барклі [1], Л.Виготський [2] розглядаючи їх як основу для соціальної адаптації особистості. Практичні моделі комплексного психолого-педагогічного супроводу та інклюзивного навчання таких дітей розробили Т.Сак [3] і О.Романчук [5]. Дослідження поведінкової терапії в Європі також підтверджують ці підходи [4], акцентуючи увагу на підтримці пізнавальної діяльності в сім'ї та школі.

Методи дослідження: Проаналізовано публікації (наукові статті, підручники, посібники, матеріали дисертаційних досліджень) у галузі спеціальної психології та корекційної педагогіки, котрі висвітлюють особливості навчання та виховання дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивністю.

Мета статті – теоретично обґрунтувати інтеграцію нейропсихологічних вправ в освітній процес як інноваційного інструменту розвитку навичок учнів із РДУГ. Особлива увага приділяється стимуляції когнітивних функцій через нейровправи для адаптації освітнього середовища до потреб дітей із ООП.

Виклад основного матеріалу. Нейропсихологічний підхід в інклюзії зміщує фокус із результату на розвиток процесів – уваги та самоконтролю, що є критичним для дітей із РДУГ. Замість надскладних для дитини вимог вчитель пропонує когнітивно-моторні вправи, котрі стимулюють префронтальну кору та перетворюють зовнішні алгоритми на внутрішні механізми саморегуляції [1]. Це робить інноваційні технології не навантаженням, а необхідною умовою доступної освіти для нейровідмінних учнів.

Наша «Формула самоконтролю» – це набір нейропсихологічних інструментів, які допомагають «добудувати» ці містки в мозку дитини безпосередньо під час уроків; вона базується на класичному принципі: ми не просто вчимо дитину предмету, а через це навчання корегуємо її психічні функції (увагу, волю, контроль). Детально розберемо параметри цієї «формули».

Фундаментальною складовою методики є когнітивний тренажер, котрий включає ситуативні вправи «на льоту» для миттєвої активації уваги без порушення логіки уроку. Інтеграція дзеркального малювання та графічних диктантів у структуру уроку забезпечує синхронізацію півкуль і розвиток зорово-моторної координації, яке є необхідною базою для опанування навичок письма та читання.

Для учнів з РДУГ незамінною є вправа «Коректор», яка ґрунтується на роботі з текстами з навмисними помилками, та виконання вузьких інструкцій. Така діяльність тренує вміння ігнорувати другорядні стимули та розвиває стійкість уваги, допомагаючи дитині опанувати алгоритм гальмування імпульсивних реакцій.

Другою складовою успіху має стати психомоторна регуляція: трансформація рухової активності у механізм самоконтролю. Для дитини з РДУГ рухова активність є природним способом підтримання необхідного рівня активації кори головного мозку [5]. Пряма заборона на рух призводить до швидкого виснаження когнітивного ресурсу та «вимкнення» уваги. Запропонована «Формула самоконтролю» базується не на обмеженні, а на впровадженні керованої локомоції:

методика «Стоп-Старт» як тренажер гальмівних систем: інтеграція ігор за принципом диференційованого гальмування

(«завмири-відмири») у структуру фізкультхвилинок дозволяє спрямовано впливати на гальмівні системи мозку.;

сенсорна стимуляція та десенсибілізація. Для задоволення потреби мозку в сенсорному підкріпленні без порушення загального ритму уроку ефективним є використання сенсорних перерв. Це дозволяє дитині зберігати оптимальний рівень бадьорості та фокусу, не дезорганізуючи освітнє середовище.

Таким чином, трансформація рухової активності з деструктивного чинника у керований ресурс дозволяє розв'язати основне протиріччя інклюзивного навчання дитини з РДУГ. Замість виснажливої боротьби з гіперактивністю, вчитель отримує можливість використовувати нейропсихологічні вправи як інструмент «налаштування» дитячого мозку на робочий лад. Це не лише покращує дисципліну в класі, а й безпосередньо впливає на академічну успішність: мозок, який навчився вчасно гальмувати імпульси, стає здатним до якісного сприйняття та засвоєння навчального матеріалу.

Не менш значимою складовою для внутрішнього контролю має стати розумне середовище. Нейропсихологія вчить: якщо внутрішній контроль слабкий, його треба замінити зовнішнім [2]. У нашій формулі це:

візуальні алгоритми: для учня з дефіцитом робочої пам'яті утримання багатоступеневої інструкції є надважким завданням. Впровадження покрокових карт дій на робочому місці діє як зовнішній програмний модуль, мінімізуючи ризик «загубитися» в процесі роботи;

візуалізація часу та подолання «часової сліпоти». Діти з РДУГ часто мають специфічне сприйняття часу, яке науковці називають «часовою сліпотою». Використання візуальних таймерів або пісочних годинників дозволяє перетворити абстрактне поняття часу на фізично відчутну величину, оскільки межі виконання завдання стають зрозумілими та передбачуваними.

Емоційна регуляція та «ситуація успіху» є основним фундаментом навчання, тому «Формула самоконтролю» зосереджує увагу саме на зусиллях дитини, навіть на маленьких кроках.

Отже, застосування нейропсихологічного інструментарію та реалізація «Формули самоконтролю» перетворюють освітній простір у середовище, у якому дитина з РДУГ отримує дієві механізми для використання ресурсів свого мозку; це може стати основою нової

педагогічної етики, котра базується на розумінні нейробіологічних потреб кожного учня.

Список використаних джерел:

1. Барклі Р. А. Виконавчі функції та самоконтроль у дітей з РДУГ. New York : Guilford Press, 2022. 362 с.
2. Виготський Л. С. Мислення і мовлення. Київ : Освіта, 2017. 304 с.
3. Сак Т. В. Діти з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Київ : Літера ЛТД, 2019. 256 с.
4. Байєр О. О., Осітковська О. О. Особливості поведінкової терапії для дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (СДУГ) у Європі. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. С. 129–133.
5. Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей: практичне керівництво. Львів : Свічадо, 2015. 300 с.