



KfW



РОДИНА
для кожної
дитини



Коли поведінка — це сигнал

Як розуміти й підтримувати
дитину з труднощами розвитку

Покрокова допомога для батьків та фахівців

Розвиваємо компетенції батьків та фахівців для
кращого догляду за кожною дитиною

Матеріал підготовлено в рамках проєкту, що
реалізується ЮНІСЕФ, разом із Львівським центром
соціальних послуг та реабілітації “Джерело”, за
фінансової підтримки Федерального міністерства
економічного співробітництва і розвитку Німеччини
(BMZ) через державний банк розвитку KfW

ЗМІСТ

Розділ 1. Що таке небажана поведінка і про що вона “говорить”	3
Розділ 2. Чому дитина поводиться “не так”?	6
Розділ 3. Поведінка дитини: простий аналіз у трьох кроках	9
Розділ 4. Що робити під час “кризи” поведінки: прості кроки для батьків	14
Розділ 5. Що робити після кризи?	17
Розділ 6. Як запобігти складній поведінці: профілактика замість боротьби	18
Розділ 7. Як навчити дитину нової (бажаної) поведінки	20
Розділ 8. Батьки теж люди: як не вигорати і залишатись у ресурсі	22

***Пам'ятайте, Ваша увага дуже
важлива для дитини!***

Ваша дитина часом поводиться так, що Ви не завжди розумієте, що відбувається? Можливо, Ви відчуваєте втому, розгубленість або навіть безсилля. Це нормально. Бо дитяча поведінка — це спосіб сказати те, що словами поки не висловиш. Особливо, якщо дитина має порушення розвитку, які ускладнюють комунікацію.

Ця брошура створена не для того, щоб сказати Вам, що Ви щось “робите не так”. А щоб підтримати, пояснити, підказати. І найголовніше — дати зрозуміти: **дитяча поведінка, навіть найважча, не свідчить про погане виховання. Так дитина дає Вам сигнал. Це її прохання, її комунікація.**

На жаль, не існує чарівної кнопки, яка “вимикає” істерики, агресію, замикання в собі, страхи, спротив, але є досвід, знання й інструменти, які допоможуть:

1 зрозуміти, **чому** дитина поводиться саме так

2 побачити за поведінкою **потребу або емоцію**

3 навчити дитину **інших моделей поведінки**

4 **зберігати ресурс** — Ваш, батьківський, такий важливий

У цій брошурі Ви знайдете:

- що таке “небажана поведінка” і як її правильно “зчитувати”;
- 6 найпоширеніших причин складної поведінки;
- АВС-аналіз — спосіб розкласти ситуацію “по поличках”;
- поради, що робити під час і після “кризи”;
- інструменти для профілактики поведінкових спалахів;
- як м’яко й послідовно формувати бажану поведінку дитини;
- поради для батьків і фахівців, як не вигорати.

*Ви не самі. Ми з вами.
І ви вже робите більше, ніж здається!*

РОЗДІЛ 1.

Що таке небажана поведінка і про що вона “говорить”

Ми звикли ділити поведінку дитини на “хорошу” і “погану”. Нас усіх змалечку вчили, що гарна дитина — це та, яка слухається, не сперечається, поводить тихо й чемно. А коли дитина кричить, кидає речі, б’є когось чи не реагує на звернення — здається, що щось пішло не так.

Але якщо подивитися уважніше, то можна побачити: **кожна “небажана” поведінка має причину.**

Це не про “впертість” і не про “маніпуляції”. Все значно простіше – зазвичай це про **потребу, яку дитина ще не вміє висловити інакше.**

Небажана поведінка — це повідомлення

Якщо ви почнете сприймати її саме так, то вже зробите великий крок до змін.

Уявіть дитину з порушеннями розвитку, яка не говорить. Вона не може сказати словами:

- *“Мені страшно”*
- *“Я не розумію, що відбувається”*
- *“Тут занадто голосно”*
- *“Я не хочу це робити”*

Але якщо не словами — то як?

Вона може:

- кричати,
- тікати,
- вдарити себе чи когось,
- влаштувати істерику,
- замкнутися в собі,
- відмовитися виконувати прохання,
- лягти на підлогу.

Це не каприз і не “протест заради протесту”. **Це сигнал SOS.** Просто він звучить по-іншому.

Приклад із життя

Назару 5 років, у нього аутизм. Щоранку, коли мама намагається одягнути його на прогулянку, він кричить і кусає одяг. Спочатку це здавалося звичайною впертістю, але з часом з'ясувалося: Назар дуже чутливий до дотику певних тканин і складно реагує на зміни в рутині. Коли мама почала обирати м'якший одяг і створила чіткий візуальний розклад, прояви такої поведінки значно зменшилися.

Висновок

Небажана поведінка — не ворог. **Це двері у внутрішній світ дитини.**

Наше завдання — не боротися з поведінкою, а спробувати її зрозуміти:

- *Що намагається сказати мені моя дитина?*
- *Що для неї складно зараз?*
- *Як я можу їй допомогти в інший спосіб?*

У наступному розділі ми поговоримо **про найпоширеніші причини небажаної поведінки у дітей з порушеннями розвитку та особливими освітніми потребами** — і як їх розпізнати у повсякденному житті.

РОЗДІЛ 2.

Чому дитина поводиться “не так”?

Багато батьків звертаються із запитом:

- “Чому він/вона раптом так кричить?”
- “Чому він/вона щоразу б’ється, коли треба в садок?”
- “Що я роблю не так, що він/вона постійно кидає речі?”

І тут важливо інакше ставити питання — не “чому він/вона так себе поводить”, а:

“Що стоїть ЗА цією поведінкою?”

Ось найпоширеніші **причини**, через які дитина може демонструвати “складну” поведінку:

1. Нерозуміння ситуації або вимоги

Що відбувається: дитина не розуміє, що від неї хочуть, або що буде далі. Прохання звучить незрозуміло, ситуація — неочікувана.

Приклад: Мама каже: “Ходімо”, і дитина починає кричати — бо не знає, куди йдуть і навіщо. До того ж, у неї були свої плани, а дорослий у них втручається.

Що допоможе:

- візуальні підказки: розклад, картинки;
- короткі, прості фрази замість загальних: не “ходімо”, а “йдемо в магазин”;
- попередження про зміни: “через 5 хвилин ми будемо виходити”.

2. Сенсорна перевантаженість

Що відбувається: світло, звуки, запахи, дотики — усе це може бути для дитини занадто інтенсивним або навіть неприємним.

Приклад: дитина закриває вуха, лягає на підлогу в магазині з гучною музикою.

Що допоможе:

- по можливості уникати місць із сильними сенсорними подразниками (або скорочувати час перебування в них);
- використовувати сенсорні засоби: протишумові навушники, жилети, м'які іграшки, які можна м'яти або тримати в руках.

3. Фрустрація через неможливість висловити потребу

Що відбувається: дитина хоче щось — поїсти, погратися, зробити перерву чи подивитися мультик — але не може про це повідомити.

Приклад: дитина кидає іграшку, бо не може пояснити, що хоче іншу.

Що допоможе:

- альтернативні засоби комунікації: жести, картки PECS, піктограми, спеціальні застосунки на планшеті;
- моделювання мовлення дорослим.

4. Неочікувані зміни

Що відбувається:

раптова зміна планів або нова, незнайома ситуація викликає у дитини стрес.

Приклад: звичний маршрут до школи змінився, і дитина влаштувала істерику.

Що допоможе:

- візуальний розклад;
- попередня підготовка до змін за допомогою картинок, історій або програвання нових ситуацій.

5. Пошук уваги або взаємодії

Що відбувається: іноді навіть “негативна” увага — крик або сварка — краща за повне ігнорування для дитини.

Приклад: дитина навмисно перекидає тарілку, бо знає, що тоді мама точно відреагує.

Що допоможе:

- більше позитивної уваги, коли дитина поводить себе добре;
- чітка реакція без підсилення небажаної поведінки.

6. Потреба в контролі або передбачуваності

Що відбувається: дитина хоче відчувати, що має вибір або хоча б знає, що буде далі.

Приклад: дитина відмовляється їсти, якщо не вона обрала ложку.

Що допоможе:

- давати прості вибори: “*ти хочеш червону чи синю ложку?*”;
- встановити рутину і чіткий розклад дня.

Запам'ятайте:

Кожна поведінка має свою функцію.

Ваша дитина не “просто така”. Вона не б'є, не кричить і не тікає “на зло”. Вона намагається адаптуватися до світу, який часто буває надто складним, гучним або незрозумілим.

У наступному розділі ми розглянемо, як аналізувати конкретні ситуації — крок за кроком “читати” поведінку дитини і розуміти її причини.

РОЗДІЛ 3.

Поведінка дитини: простий аналіз у трьох кроках

Поведінка дитини — це певною мірою айсберг: те, що ми бачимо (крик, плач, агресія), — всього лиш верхівка. І тільки пірнувши під воду, ми побачимо решту: **емоції, потреби, тригери, досвід.**

Щоб зрозуміти, **що насправді відбувається**, пропонуємо простий інструмент: **АВС-аналіз поведінки.**

A

(antecedent,
передумова)

**Що сталося
перед?**

**B**

(behavior,
поведінка)

**Як поведилась
дитина?**

**C**

(Consequence,
наслідок)

**Що сталося
після?**

Приклад АВС-аналізу

Ситуація: Назар (6 років, РАС) штовхнув брата, коли той узяв його машинку.

A

**Що було
перед цим:**

брат узяв
іграшку Назара
без дозволу і
попередження

**B**

**Що зробила
дитина:**

Назар штовхнув
брата й закричав

**C**

**Що сталося
після:**

мама забрала
іграшку,
почала
сварити обох
дітей, брат
пішов

Можливе пояснення: Назар не може попросити про бажане або не вміє висловити незгоду словами. Поведінка стала способом відновити “контроль” над ситуацією, отримати бажане. Як наслідок – брат пішов, іграшка залишилася.

Як використовувати АВС-аналіз у житті?

- 1** **Записуйте ситуації одразу** після того, як вони сталися. Пишіть коротко, просто — лише факти.
- 2** **Шукайте закономірності:** чи повторюється така поведінка в певний час, місці чи з певними людьми?
- 3** **Аналізуйте наслідки:** що отримує дитина через таку поведінку? Увагу? Перерву? Можливість уникнути чогось?

Шаблон АВС-картки

Дата	Передумова (А)	Поведінка (В)	Наслідок (С)	Можлива причина
01.01.2025	Попросила одягатися	Лягла на підлогу, кричала	Я сказала: «Не кричи!» і пішла	Можливо, не готова до зміни

Підказки для заповнення:

- **А (передумова):**

Що було перед поведінкою? Хто був поруч? Що саме сказали/зробили Ви?

→ *“Я сказала/в: Час іти додому”, “Забрали планшет”, “Зайшли в магазин”*

- **В (поведінка):**

Як поводитися дитина?

→ *“Закричала/втекла/вдарила мене/лягла на підлогу”*

- **С (наслідок):**

Що сталося після цього? Як відреагували Ви, інші діти, оточення?

→ *“Я обійняла/в його/ми залишились вдома/всі замовкли”*

- **Можлива причина:**

Про що це може “говорити”? Що дитина хотіла отримати/уникала/не змогла сказати?

Що далі?

Якщо ми знаємо, **що провокує поведінку, і який ефект вона має**, ми можемо:

- змінити ситуацію до того, як поведінка з’явиться (профілактика);
- навчити дитину іншої реакції;
- дати потрібну підтримку — візуальну, сенсорну, емоційну.

У наступному розділі ми поговоримо про те, **як поводитися під час самої “кризи” — що робити, щоб зменшити її інтенсивність і скоротити тривалість.**

РОЗДІЛ 4.

Що робити під час “кризи” поведінки: прості кроки для батьків

Під час складної поведінки дитина **не навмисне “погано себе поводить”**. Вона, швидше за все, переживає щось, з чим **не може впоратись самостійно**. У такі моменти не час для моралі, покарань чи вимог.

Це момент, коли дитина **потребує дорослого як регулятора, опори, “тихого маяка” у штормі**.

Що допомагає “вижити” під час кризи?

1 Зберігайте спокій (наскільки можливо).

Так, це важко, але паніка чи крик дорослого тільки підсилює емоційну бурю дитини.

Скажіть собі: *“Зараз він/вона не вередує. Зараз він/вона в стресі. Я — опора.”*

2 Мінімізуйте вплив зовнішніх факторів.

Приберіть глядачів. Зменшіть шум, світло, контакти.

3 Не задавайте багато питань.

“Чому ти так поводишся?”, “Що з тобою?” — це не допомагає, коли дитина в стресі.

Краще: *“Я з тобою. Дихай. Я розумію, чому ти засмучений/а чи злишся.”*

4 Використовуйте короткі, прості фрази.

- “Ти в безпеці.”
- “Я тут.”
- “Давай підемо в тихе місце.”

5 Якщо це працює — запропонуйте візуальну чи сенсорну підтримку:

- Картка “Я злюсь” → показує → “Хочу спокій”
- Сенсорна іграшка
- Дихальна вправа (наприклад, “дихаємо як їжачок” — вдих, видих)

Що НЕ допомагає:



Карати або соромити:

*“Скільки можна!”,
“Подивись, всі на тебе дивляться!”*



Умовляння:

“Якщо ти заспокоїшся, я дам тобі...” — дитина не в тому стані, щоб торгуватись.



Залишати дитину на самоті,

якщо вона не просить цього сама.

“Підтримка в кризі” (шпаргалка для батьків)

Ситуація	Що сказати	Що зробити
Дитина кричить, плаче, агресивна	<i>“Я бачу, що тобі важко. Я з тобою.”</i>	Залишитися поруч, не нав’язуватися, говорити м’яко
Дитина б’є або кидає речі	<i>“Я не дам себе вдарити. Дивись, я тримаю твої ручки обережно.”</i>	Обмежити рухи дбайливо, не стискаючи
Дитина тікає або ховається	<i>“Все добре. Можеш побути в спокої. Я поруч.”</i>	Залишити безпечний простір, бути на відстані, спостерігати
Після завершення кризи	<i>“Ти впоралася/вся. Ми разом пережили це. Я пишаюсь тобою.”</i>	Обійняти, зробити щось приємне разом

У наступному розділі ми розглянемо, що робити після кризи — як допомогти дитині відновитися, зміцнити довіру та поступово навчити її альтернативним способам поведінки.

РОЗДІЛ 5.

Що робити після кризи?

Після того як “буря” минула, важливо не просто видихнути (хоч це теж важливо), а **допомогти дитині повернутись у стан рівноваги**, відновити контакт і закріпити досвід — щоб наступного разу їй було легше.

1. Дайте дитині час

Не поспішайте одразу щось пояснювати чи розбирати ситуацію. Дитині може знадобитись:

- **10–15 хвилин спокою**, щоб емоційна система заспокоїлась.
- **Вода, їжа, обійми, відпочинок** — прості речі, які “заземлюють”.

Поки кора головного мозку “включається”, ми не вчимо — ми підтримуємо.

2. Поверніться до ситуації (але м’яко)

Коли дитина вже спокійна, ви можете:

- **Назвати те, що відбулося, без осуду:** “Сьогодні було важко, коли ти злився/лась, бо ми не залишилися на майданчику.”
- **Підкреслити, що ви разом це подолали:** “Мені важливо, що ти потроху ззаспокоївся/лася. Ми справились.”
- **Запропонувати альтернативу на майбутнє:** “Наступного разу, коли будеш сердитись — покажи мені картку або скажи: Я сердитий/а.”

3. Рефлексія через гру чи малюнок

Для дітей, особливо маленьких або тих, хто не розмовляє, краще **пережити подію ще раз у безпечному форматі:**

- Намалуйте “бурю” і “спокій” — як виглядає злість і спокій?
- Перегляньте піктограми або емоційні картки.

4. Запис у щоденник

Зафіксуйте ситуацію в щоденнику поведінки або в АВС-таблиці, щоб відстежувати закономірності.

Пам’ятайте:

- **Ваша реакція після кризи — не менш важлива, ніж під час неї.**
- **Мета — не покарання, а навчання:** ми допомагаємо дитині зрозуміти, що з нею відбулося, і як інакше можна діяти наступного разу.
- **Діти вчаться у безпеці, а не у страху.**

РОЗДІЛ 6.

Як запобігти складній поведінці: профілактика замість боротьби

Найефективніший спосіб впливу на поведінку — це **не чекати, коли вже “вибухне”, а передбачити, помітити сигнали та змінити умови.**

Складна поведінка зазвичай — це **реакція дитини на перевантаження, фрустрацію, нерозуміння чи потребу, яку не було задоволено.**

Що може провокувати складну поведінку?

- Надмірна кількість подразників (шум, світло, багато людей)
- Раптові зміни в розкладі
- Втома, голод, спрага
- Складне завдання або незрозуміле прохання
- Очікування від дитини, які вона не може поки що виправдати
- Невміння висловити бажання чи потреби

Як діяти на випередження?

1. Знати тригери своєї дитини: складіть список ситуацій або умов, які часто передують “бурям”. Це допоможе: уникати їх або підготувати дитину заздалегідь

2. Передбачуваність та рутина

- Чіткий розпорядок дня + візуальна підтримка
- Картки “спочатку — потім”
- Попередження про те, що буде відбуватися: *“Ще 5 хвилин і ми йдемо”*

3. Підказки замість вимог: замість: *“Не кричи!”*, скажіть: *“Говори тихо. Дивись — отак.”* (покажіть жест або картку)

4. Можливість зробити паузу

- Створіть “тихий куточок” або “зону спокою” — подушка, навушники, ковдра, іграшка
- Запропонуйте дитині “сенсорну перерву”, якщо помічаєте перші сигнали втоми

5. Навчання альтернативній поведінці

Вчіть дитину, що замість крику можна показати картку “Я злюсь” або “Хочу перерву”. Це довгий процес, але він працює за умови регулярної практики.

Шпаргалка для батьків.

Контрольний список заходів запобігання небажаній поведінці:

- Я знаю, що зазвичай викликає складну поведінку в моєї дитини
- У нас є чіткий щоденний розпорядок
- Я попереджаю про зміни заздалегідь
- Ми використовуємо візуальну підтримку
- У дитини є безпечне місце для “перепочинку”
- Я бачу перші сигнали і реагую вчасно
- Ми тренуємо “спокійні стратегії” не під час кризи, а коли дитина в ресурсі

РОЗДІЛ 7.

Як навчити дитину новій (бажаної) поведінки

Складна поведінка не “зникає сама” — її потрібно **замінити** іншою, яка є доступною і зрозумілою дитині.

Наше завдання — **навчити** дитину, **що і як робити замість крику, агресії чи уникання.**

Слідуйте принципу “навчання замість покарання”

Було	Замість цього — вчу
Крик, щоб привернути увагу	<i>Як покликати: “Подивись на мене”, картка “Хочу поговорити”</i>
Агресія через злість	<i>Як показати емоцію: малюнок, слово, жест</i>
Втікає від складного завдання	<i>Як попросити допомогу: “Допоможи мені”, жест/пиктограма “Не знаю”, “Не розумію”</i>

Кроки навчання нової поведінки

1. Оберіть ОДНУ конкретну поведінку: не “буде чемним”, а, наприклад, “використає картку “Мені потрібна перерва”, коли втомився/лась”.

2. Покажіть модель

- “Дивись, коли мені складно — я кажу ось так”
- Розіграйте ситуацію у грі або з іграшками.

3. Практикуйте у спокійний час: коротко і весело, часто і регулярно

Закріплюйте успіх — похвала, обійми, маленька нагорода.

4. Застосовуйте у реальних ситуаціях: поступово, спочатку в легких умовах, потім — складніших.

5. Підтримуйте! Навіть якщо не вийшло — зафіксуйте саму спробу.

“Ти не вдарив/ла — ти спробував/ла показати мені картку. Молодець!”

Формула для нової навички: “Коли _____, я можу _____, щоб отримати _____.”

Приклад: “Коли я втомився/лася, я можу показати картку “Перерва”, щоб піти в куточок спокою.”

Запам’ятай:

- Одна нова поведінка — одна стратегія.
- Не намагайся навчити всьому одразу.
- Повторення = закріплення.
- Нову поведінку легше засвоїти, коли дитина бачить **результат (“це працює”)**.

РОЗДІЛ 8.

Батьки теж люди: як не вигорати і залишатись у ресурсі

Бути батьками дитини з порушеннями розвитку чи особливими освітніми потребами — це марафон, а не спринт. І щоб пройти цей шлях, **необхідно не тільки “тягнути”, а ще й відновлюватись.**

Бо коли Ви виснажені, нервові або в сльозах — жодна методика не працює.

“Турбота про себе — не егоїзм. Це частина турботи про дитину.”

Бо стабільний дорослий = стабільна дитина

1. Дозвольте собі бути “недосконалими”

- Не треба бути супергероєм.
- Ви маєте право:
 - втомлюватись
 - не знати відповіді
 - злитися, а потім шкодувати
 - помилятись і виправлятись

Головне — не ідеальність, а стійка присутність

2. Включайте “ресурсні паузи” у свій день

Навіть 5 – 10 хвилин на щось своє:

- улюблений чай
- тиша
- дихальна вправа
- коротке повідомлення другу
- кілька сторінок книжки
- просто “побути без ролі”

Такі малі “зарядки” дають великий ресурс

3. Шукайте підтримку, а не звинувачення

Розмовляйте з тими, **хто розуміє, а не оцінює.**

Не бійтеся звернутись до:

- психолога
- фахівця із поведінки
- інших батьків, які проходять схожий шлях

“Я втомилася/вся” — не означає, що я погана мама/тато.

Це означає, що я потребую підтримки.

4. Менше “треба” — більше “можу”

Замість:

“Я маю завжди
бути спокійним/ою”



Скажіть собі:

“Я стараюсь, як можу —
і цього досить”

“Я зобов'язаний/на
все контролювати”



“Ми з дитиною
вчимося разом”

Шпаргалка для батьків

Контрольний список турботи про себе:

- Я сьогодні з'їла/їв щось не похапцем
- Я сказала/в собі щось підтримуюче
- Я не порівнювала/в себе з іншими
- Я помітила/в, що зробила/в добре
- Я попросила/в про допомогу, коли треба
- Я сказала/в “стоп” тому, що виснажує

**Батьківство дитини з особливими освітніми
потребами та порушеннями розвитку —
це щоденна сміливість**

І Ваша дитина зростає поруч із Вами, з Вашою турботою,
добрими очима, помилками й обіймами

ДОДАТКОВО.

Чи готова дитина до альтернативної комунікації?

Не обов'язково чекати, поки дитина заговорить. Якщо є хоча б кілька з цих ознак — можна вже починати використовувати зображення або жести.

- Дитина намагається щось сказати — хоч і невербально
- Реагує на прості інструкції
- Має улюблені речі чи дії
- Виявляє ініціативу: жестом, поглядом, дією
- Може вказувати або натискати
- Є дорослий, готовий допомагати щодня

Картки для альтернативної комунікації Ви можете створити або завантажити самостійно на таких сайтах:

card.in.ua

twinkl.com

LessonPix.com

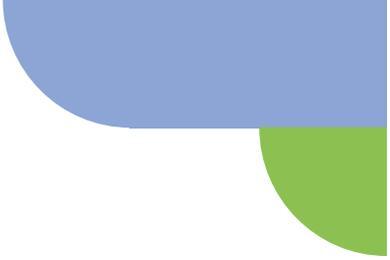
SymboTalk.com

Пам'ятайте: дитина не поводиться “погано” просто так. За кожною поведінкою стоїть емоція, потреба або страх. І коли Ви намагаєтесь зрозуміти це, Ви вже робите величезний крок назустріч.

Бути поруч із дитиною, яка не завжди може висловити свої думки, непросто. Це потребує терпіння, уваги і підтримки — як для неї, так і для Вас. Не бійтеся просити про допомогу, робити паузи і дбати про себе.

Формування нової “бажаної” поведінки потребує часу (від 3 тижнів), для створення нових стійких нейронних зв'язків у головному мозку. Налаштуйтеся на систематичну практику та залишайтеся спокійними, щоб дитина з часом закріпила нові взірці “бажаної” поведінки!

Ця брошура — Ваш помічник на цьому шляху. Разом, крок за кроком, можна навчитися читати дитячу поведінку і перетворювати її на мову розуміння та довіри.



Публікація підготовлена та/або
виготовлена за підтримки Представництва
ЮНІСЕФ в Україні. Думки, висловлені в
публікації, не обов'язково відображають
політики та погляди ЮНІСЕФ

