

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка или СДВГ – это самая распространенная причина нарушения поведения и проблем в учебе у детей дошкольного возраста и школьников.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка – расстройство развития, проявляющееся в нарушении поведения. Ребенок с СДВГ непоседливый, проявляет «бестолковую» активность, не может усидеть на занятиях в школе или детском саду, не станет заниматься тем, что ему неинтересно. Он перебивает старших, играет на уроках, занимается своими делами, может залезть под парту. При этом ребенок правильно воспринимает окружающее. Он слышит и понимает все указания старших, однако не может выполнять их инструкции из-за импульсивности. Несмотря на то, что ребенок понял задание, он не может довести начатое до конца, не в состоянии планировать и предвидеть последствия своих поступков. С этим связан высокий риск получить бытовую травму, потеряться.

Неврологи рассматривают синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка, как неврологическое заболевание. Его проявления не являются результатом неправильного воспитания, запущенности или вседозволенности, они следствие особой работы мозга.

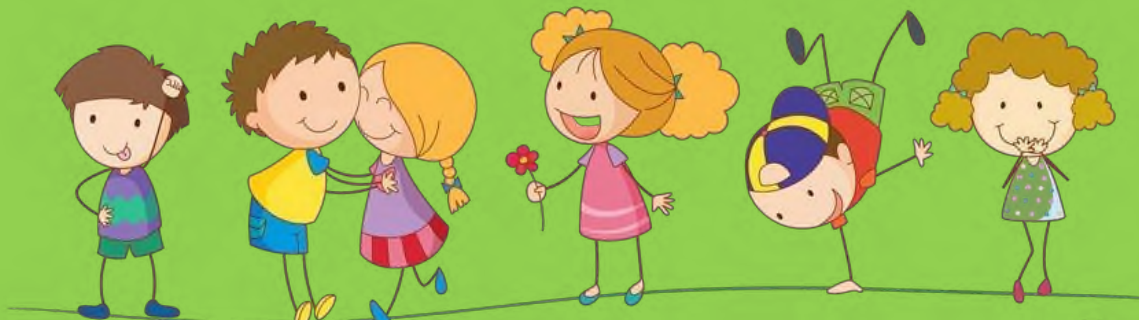
У мальчиков синдром дефицита внимания и гиперактивности диагностируют в 3-5 раз чаще, чем у девочек. Причем у мальчиков синдром чаще проявляется деструктивным поведением (непослушанием и агрессией), а у девочек невнимательностью.

Типы СДВГ:

- дефицит внимания и гиперактивность выражены в равной степени;
- преобладает дефицит внимания, а импульсивность и гиперактивность проявляются незначительно;
- преобладает гиперактивность и импульсивность, внимание нарушено незначительно.

Основные способы лечения – педагогические меры и психологическая коррекция, а так же медикаментозное лечение. Если оставить синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка без лечения повышается риск развития:

- зависимости от алкоголя, наркотических веществ, психотропных лекарственных средств;
- трудностей с усвоением информации, которые нарушают процесс обучения;
- высокой тревожности, которая приходит на смену двигательной активности;
- тиков – повторяющихся подергиваний мышц;
- головных болей;
- антисоциальных изменений – склонности к хулиганству, воровству.



Ребенок с СДВГ одинаково проявляет гиперактивность и невнимательность дома, в детском саду, в гостях у незнакомых людей. Не бывает ситуаций, в которых бы малыш вел себя спокойно. Этим он отличается от обычного активного ребенка.

Признаки СДВГ в раннем возрасте:

- рано начинают держать голову, сидеть, ползать, ходить;
- испытывают проблемы с засыпанием, спят меньше нормы;
- если утомляются, не занимаются спокойным видом деятельности, не засыпают самостоятельно, а впадают в истерику;
- очень чувствительны к громким звукам, яркому свету, незнакомым людям, смене обстановки. Эти факторы вызывают у них громкий плач;
- выбрасывают игрушки, еще до того, как успели их рассмотреть.

Подобные признаки могут указывать на склонность к СДВГ, но они присутствуют и у многих беспокойных детей до 3-х лет.

СДВГ накладывает отпечаток и на функционирование организма. Ребенок часто испытывает проблемы с пищеварением. Поносы – результат чрезмерной стимуляции кишечника вегетативной нервной системой. Аллергические реакции и кожные высыпания появляются чаще, чем у сверстников.

Основные симптомы

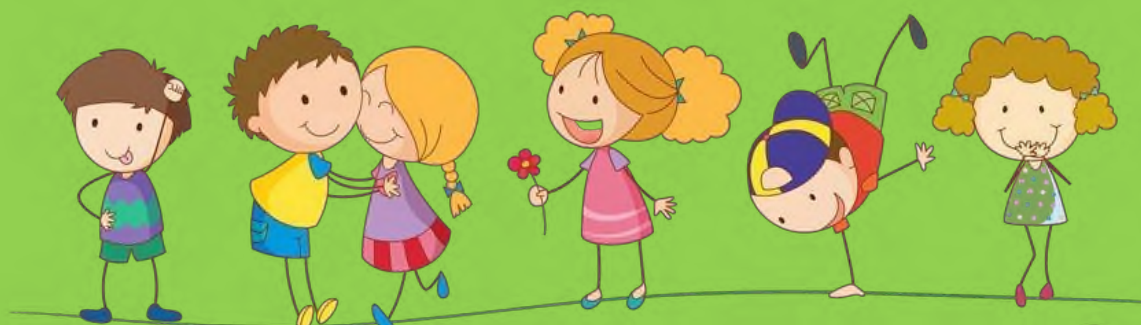
#### 1. Нарушение внимания

- Ребенок с трудом концентрирует внимание на одном предмете или занятии. Он не обращает внимания на детали, не в силах отличить главное от второстепенного. Ребенок пытается заниматься всеми делами одновременно: раскрашивает все детали не доводя до конца, читает текст, перескакивая через строчку. Это происходит, из-за того, что он не умеет планировать.

- Ребенок под любым предлогом пытается избежать рутинных дел, уроков, творчества. Это может быть тихий протест, когда ребенок убегает и прячется, или истерика с криком и слезами.

- Выражена цикличность внимания. Дошкольник может заниматься одним делом 3-5 минут, ребенок младшего школьного возраста до 10 минут. Затем на протяжении такого же периода нервная система восстанавливает ресурс. Часто в это время складывается впечатление, что ребенок не слышит речь, обращенную к нему. Затем цикл повторяется.

- Внимание может быть сосредоточено, только если остаться с ребенком один на один. Ребенок более внимательный и послушный, если в комнате тишина и отсутствуют раздражители, игрушки, другие люди.



## 2. Гиперактивность

- Ребенок совершает большое количество нецелесообразных движений, большую часть которых он не замечает. Отличительный признак двигательной активности при СДВГ – ее бесцельность. Это может быть вращение кистями и стопами, бег, прыжки, постукивание по столу или по полу. Ребенок бегают, а не ходит. Карабкается на мебель. Ломает игрушки.

- Разговаривает слишком громко и быстро. Он отвечает, не дослушав вопроса. Выкрикивает ответ, перебивая отвечающего. Говорит неоконченными фразами, перескакивая с одной мысли на другую. Глотает окончания слов и предложений. Постоянно переспрашивает. Его высказывания часто необдуманные, они провоцируют и обижают других.

- Мимика очень выразительная. Лицо выражает эмоции, которые быстро появляются и исчезают - гнев, удивление, радость. Иногда кривляется без видимой причины.

## 3. Импульсивность

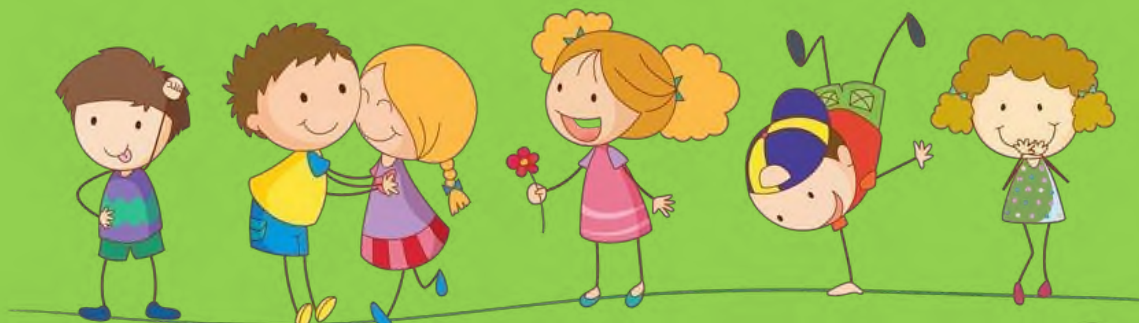
- Руководствуется исключительно своими желаниями и выполняет их незамедлительно. Действует по первому побуждению, не обдумывая последствий и не планируя. Для ребенка не существует ситуаций, в которых он должен сидеть спокойно. На занятиях в детском саду или в школе он вскакивает и бежит к окну, в коридор, шумит, выкрикивает с места. Забирает у сверстников понравившуюся вещь.

- Не может выполнять инструкции, особенно состоящие из нескольких пунктов. У ребенка постоянно появляются новые желания (импульсы), которые мешают довести до конца начатое дело (сделать домашнее задание, собрать игрушки).

- Не способен ждать или терпеть. Он должен немедленно получить или сделать то, что ему хочется. Если этого не происходит, он скандалит, переключается на другие дела или выполняет бесцельные действия. Это ярко заметно на занятиях или при ожидании своей очереди.

- Перепады настроения случаются каждые несколько минут. Ребенок переходит от смеха к плачу. Вспыльчивость особенно характерна детям с СДВГ. Рассердившись, ребенок швыряет предметы, может завязать драку или испортить вещи обидчика. Он сделает это сразу, не обдумывая и не вынашивая плана мести.

- Ребенок не чувствует опасности. Он может совершать поступки, опасные для здоровья и жизни: взобраться на высоту, гулять по заброшенным зданиям, выходить на тонкий лед, потому что ему захотелось это сделать.



### Дополнительные симптомы

- Трудности в обучении при нормальном уровне интеллекта. Ребенок может испытывать трудности с письмом и чтением. При этом он не воспринимает отдельные буквы и звуки или полностью не владеет этим навыком. Неспособность к изучению арифметики может быть самостоятельным нарушением или сопровождать проблемы с чтением и письмом.

- Нарушения в общении. Ребенок с СДВГ может проявлять навязчивость по отношению к сверстникам и незнакомым взрослым. Он может быть слишком эмоциональным или даже агрессивным, что осложняет общение и установление дружеских контактов.

- Отставание в эмоциональном развитии. Ребенок ведет себя излишне капризно и эмоционально. Он не терпит критики, неудач, ведет себя неуравновешенно, «по-детски».

- Негативная самооценка. Ребенок слышит за день огромное количество замечаний. Это делает ребенка несчастным, отстраненным, агрессивным, прививает ненависть к окружающим.

Проявления синдрома дефицита внимания связаны с тем, что нервная система ребенка слишком уязвима. Она не в состоянии осилить большой объем информации, поступающий из внешнего мира. Излишняя активность и недостаток внимания – попытка защититься от непосильной нагрузки на нервную систему.

### Положительные качества детей с СДВГ

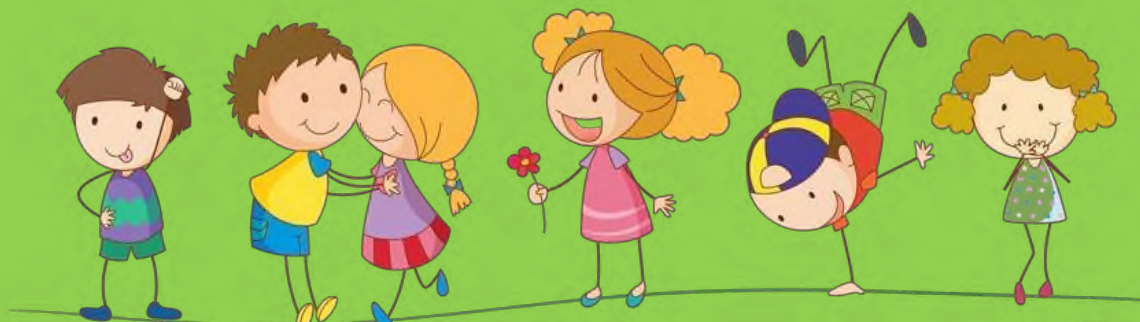
- Активны, деятельны;
- Легко считывают настроение собеседника;
- Готовы на самопожертвование ради людей, которые им нравятся;
- Не злопамятны, не способны затаить обиду;
- Бесстрашны, им не свойственны большинство детских страхов.

Правильное воспитание – основной путь борьбы с симптомами СДВГ. От поведения родителей зависит «перерастет» ли ребенок эту проблему и насколько успешным будет во взрослой жизни.

### Рекомендации для родителей

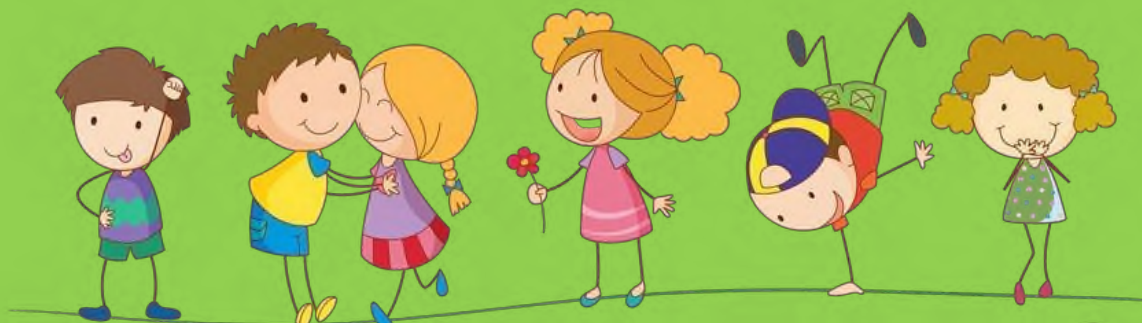
- Будьте терпеливы, сохраняйте самоконтроль. Избегайте критики. Особенности в поведении ребенка не его вина и не ваша. Оскорбления и физическое насилие недопустимы.

- Общайтесь с ребенком экспрессивно. Проявления эмоций в мимике и голосе помогут удержать его внимание. По этой же причине важно смотреть в глаза ребенку.





- Используйте физический контакт. Держите за руку, поглаживайте, обнимайте, используйте элементы массажа при общении с ребенком. Это действует успокаивающе и помогает сосредоточиться.
- Обеспечьте четкий контроль выполнения заданий. Ребенок не обладает достаточной силой воли завершить начатое, у него велик соблазн остановиться на полпути. Знание, что взрослый будет контролировать выполнение задания, поможет ему довести дело до конца. Обеспечит в будущем дисциплину и самоконтроль.
- Ставьте перед ребенком посильные задачи. Если он не справляется с задачей, которую вы перед ним поставили, то в следующий раз упростите ее. Если вчера ему не хватило терпения убрать все игрушки, то сегодня попросите только собрать кубики в коробку.
- Ставьте ребенку задание в виде коротких инструкций. За один раз давайте одно задание: «Почисть зубы». Когда это будет завершено, попросите умыться.
- Делайте перерывы в несколько минут между каждым видом деятельности. Собрал игрушки, отдохнул 5 минут, пошел умываться.
- Не запрещайте ребенку проявлять физическую активность во время занятий. Если он машет ногами, крутит в руках различные предметы, переминается возле стола, это улучшает его мыслительный процесс. Если же вы ограничите эту мелкую активность, то мозг ребенка впадет в ступор и не сможет воспринимать информацию.
- Хвалите за каждый успех. Делайте это один на один и в кругу семьи. У ребенка занижена самооценка. Он часто слышит, какой он плохой. Поэтому похвала ему жизненно необходима. Она стимулирует ребенка быть дисциплинированным, прикладывать еще больше усилий и упорства в выполнении заданий. Хорошо, если похвала будет наглядной. Это могут быть фишки, жетоны, наклейки, карточки, которые ребенок сможет пересчитать в конце дня. Время от времени меняйте «награды». Лишение награды – эффективный способ наказания. Он должен следовать сразу за проступком.
- Будьте последовательны в своих требованиях. Если нельзя долго смотреть телевизор, то не делайте исключения, когда у вас гости или мама устала.
- Предупреждайте ребенка, что последует далее. Ему трудно прервать деятельность, которая интересна. Поэтому за 5-10 минут до окончания игры предупредите, что скоро он закончит играть и будет собирать игрушки.
- Учите планировать. Вместе составляйте список дел, которые необходимо выполнить сегодня, а затем вычеркивайте сделанное.



- Составьте распорядок дня и придерживайтесь его. Это научит ребенка планировать, распределять свое время и предвидеть, что будет в ближайшее время. Это развивает работу лобных долей и создает ощущение безопасности.

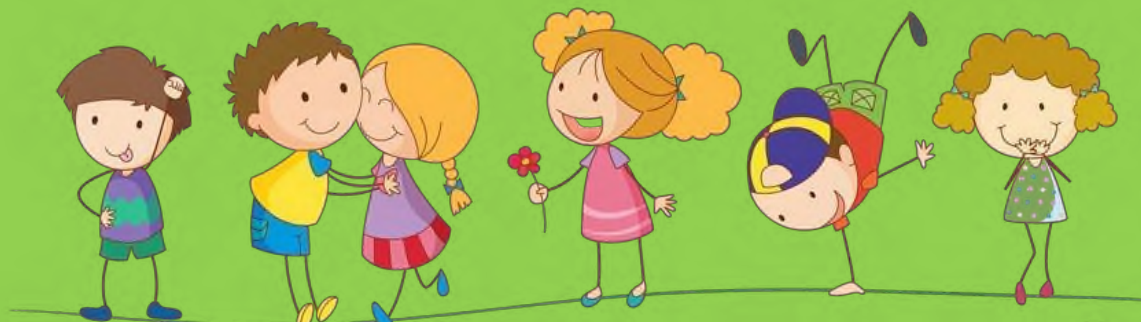
- Поощряйте ребенка заниматься спортом. Особенно полезны будут восточные единоборства, плавание, легкая атлетика, велоспорт. Они направят активность ребенка в правильное полезное русло. Командные виды спорта (футбол, волейбол) могут вызвать сложности. Травматичные виды спорта (дзюдо, бокс) могут повысить уровень агрессивности.

- Пробуйте различные виды занятий. Чем больше вы предложите ребенку, тем выше шанс, что он найдет свое хобби, которое поможет ему стать более усидчивым и внимательным. Это выработает у него самоуважение и улучшит отношения со сверстниками.

- Оградите от длительного просмотра телевизора и сидения за компьютером. Примерная норма – 10 минут на каждый год жизни. Так 6-тилетний ребенок не должен смотреть телевизор дольше часа.

Помните, если вашему ребенку поставили диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности», это не означает, что он отстает от сверстников в интеллектуальном развитии. Диагноз лишь указывает на пограничное состояние между нормой и отклонением. Родителям придется приложить больше усилий, проявить много терпения в воспитании, и в большинстве случаев после 14 лет ребенок «перерастет» это состояние.

Часто дети с СДВГ имеют высокий уровень IQ и их называют «дети индиго». Если ребенок увлечется чем то конкретным в подростковом возрасте, то он направит на это всю свою энергию и доведет до совершенства. Если это хобби перерастет в профессию, то успех гарантирован. Это доказывает тот факт, что большинство крупных бизнесменов и выдающихся ученых в детстве страдали от синдрома дефицита внимания и гиперактивности.



*, учитель-дефектолог Дорогова М.В.*