

## **Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.**

Ребенку специалисты поставили диагноз: синдром дефицита внимания и гиперактивности ( в русской аббревиатуре – СДВГ, в других странах – ADHD). Что это такое, откуда взялось и как с этим жить?

Российские и западные психиатры и психологи считают, что около 20% детей в начальной школе подпадают под данный диагноз , причем 90 % из них составляют мальчики ( организм девочки генетически сильнее). Это состояние относится к так называемым ММД - минимальным мозговым дисфункциям, причиной которых является незначительные нарушения в ЦНС из-за патологии беременности, микротравм во время родов, гипоксии плода (кислородного голодания), черепно-мозговых травм, инфекции и интоксикации в первые годы жизни, генетическая предрасположенность.

Родители видят эту проблему сами, о ней говорят воспитатели в детском саду, учителя в школе: ребенок не сидит на месте, его внимание рассеянно, он неуправляем, не умеет общаться со сверстниками и играть с ними, истерики переходят в агрессивность в поведении, быстро утомляется, имеет беспокойный сон, плохой аппетит, импульсивен, гипертрофированно подвижен, но неловок, часто падает и ушибается; развитие фразовой речи задерживается, на занятиях отвлекается сам и отвлекает других; новую игрушку или любой другой объект он не исследует, а бегло осматривает и переключается на следующий; находится в постоянном лихорадочном движении, что не имеет ничего общего с нормальной исследовательской активностью; любая деятельность ему быстро надоедает, из-за невнимательности он как бы отсутствует на занятиях и, как следствие, отстает во многих видах деятельности от сверстников; быстрая истощаемость внимания, слабая регуляция контроля своего поведения с низкой способностью подавления импульсивности поведения в неподходящей обстановке; неспособность «оставаться одному» в присутствии других; плохое запоминание отрицательного подкрепления при воспитании.

Ключевой признак гиперактивности - неспособность сосредоточить внимание в течение достаточно долгого времени ( в соответствии с возрастом) и чересчур импульсивное поведение. Пики проявления синдрома совпадают с пиками психоречевого развития: 1-2, 3 года, 6-7 лет.

Эти дети не «лентяи» и не «плохо воспитаны», просто они другие. Им трудно учиться, у них часто неправильная речь, в школе плохой почерк, трудности со счетом, чтением. Интеллект у таких детей иногда бывает выше, чем у сверстников, но они отстают в развитии от других детей, так как невнимательны, не могут на чем-то одном сосредоточиться. Они не умеют дружить с одноклассниками, а те, в свою очередь, не хотят играть с ними, поэтому приходится дружить с малышами.

Родители измучены такими детьми, а для воспитателя и учителя подобный ребенок в группе - «головная боль». Как помочь родителям и педагогам, а самое главное - маленькому человеку, которому на самом деле труднее всех?

Помочь детям с СДВГ нужно и можно, но помощь обязательно должна быть комплексной: во-первых, конечно, правильное воспитание в семье, затем помощь в детском коллективе ( в детском саду или школе), во-вторых, помощь психолога,

логопеда-дефектолога. Но начинать надо с наблюдения у врача психоневролога и, если он настоятельно рекомендует, применять медикаментозное лечение.

Сопутствующие поведенческие нарушения поддаются лечению, но процесс улучшения состояния ребенка обычно занимает длительное время. Каждый ребенок требует индивидуального подхода специалистов. Родители должны взаимодействовать с педагогами, только совместными усилиями можно помочь малышу учиться и развиваться. Необходима система, которая поддержит ребенка и будет способствовать продвижению общих целей как родителей, так и педагогов. Эта система может состоять в выполнении следующих рекомендаций.

### ***Рекомендации родителям.***

Необходимо стремиться к тому, чтобы ваше отношение к ребенку изменялось в сторону лучшего его понимания.

В воспитании ребенка с гиперактивностью нужно избегать крайностей: проявлений чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и постановкой перед ним завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, - с другой, в сочетании с излишней обязательностью и жесткостью наказания.

Учитывать недостатки своего ребенка, а не его злой умысел.

Частое изменение указаний и колебания в настроении родителей оказывает на ребенка с СДВГ глубокое негативное воздействие.

Помнить, что психическое развитие ребенка происходит не только в умственной (или интеллектуальной) сфере, но в большой мере в эмоциональном отношении к явлениям и деятельности.

Совместно с ребенком в позитивной форме создать «Правила» о том, что можно делать и нужно, а чего нельзя. Ребенок должен знать, какого поведения от него ожидают.

У таких детей слабое место – планирование своих действий, их последствия, реакция окружающих. Поэтому особенно важно поддерживать дома четкий распорядок дня: время приема пищи, выполнение домашних обязанностей и заданий и др. Нужно приучать ребенка к последовательности, целеустремленности, педантичности, пониманию необходимости.

Вместе с ребенком вести календарь погоды и просить его ежедневно делать в нем отметки.

Научить определять время и по часам планировать свои действия.

В своих отношениях с ребенком придерживаться «позитивной модели»: хвалить всегда, когда он этого заслуживает, поддерживать успехи.

Каждое задание или деятельность должны заканчиваться на положительном подкреплении, что помогает повысить уверенность ребенка в собственных силах.

Избегать повторения слов «нельзя», «нет», достаточно сказать один раз.

Говорить всегда сдержанно, спокойно, мягко. При эмоциональном напряжении сдерживать ребенка, молчать, прижимать его к себе, отвлекать, переключать внимание.

Давать только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы ребенок мог его завершить. Если малыш переутомился, переключить внимание на другую деятельность, затем вернуться к исходной.

Для укрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию. Помнить, что у ребенка снижена функция активного внимания и его нужно постоянно подкреплять.

Поощрять за все виды деятельности, которые требуют концентрации внимания (например, конструирование, лепка, рисование, настольные игры).

Избегать, по возможности, скопления людей, пребывания в крупных магазинах и других шумных местах.

Во время игр, общения ограничивать ребенка лишь одним или несколькими партнерами, избегать шумных друзей.

Не переутомлять малыша, поскольку переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Для расходования избыточной энергии полезна ежедневная физическая нагрузка на свежем воздухе - длительные прогулки, спортивные игры, бег.

Детям с СДВГ присущи недостатки в поведении, но с помощью перечисленных мер можно удерживать их под разумным контролем.

#### Литература:

- Пассольт М. (пер. с нем. В.Т.Алтухова) Гиперактивные дети: коррекция психомоторного развития. - М., Изд. Центр «Академия», 2004 г

- Пасечник Л. Гиперактивность: как быть? / Д/В №1-2007г.

- Пасечник Л. Гиперактивность: как поиграть с гиперактивными детьми? Чем занять их в детском саду и дома? / Д/В №2-2007г

- Видра Д. Непоседы (гиперактивные дети)/ Дошкольное воспитание №4-2003г

- Фигдар Г. Трудные дети. / Дошкольное воспитание №12 -2003г

- Интернет-ресурсы