

ЧТО ТАКОЕ СДВГ?

Диагноз СДВГ ставит врач. По сути, данный синдром представляет собой очень незначительное нарушение в деятельности центральной нервной системы. О причинах появления подобных нарушений пока не существует единого мнения, однако уже доказано, что самой распространенной *причиной* является родовая микротравма шейных отделов позвоночника, которая часто своевременно не диагностируется. На созревании мозга ребенка могут сказаться и многие другие факторы – длительная нехватка кислорода у ребенка (например, из-за обвития пуповины во время родов), травмы головы во время родов или в раннем детстве, токсическое поражение плода во время беременности (курение, принятие алкоголя, наркотиков матерью, работа на вредных производствах и т.п.) и другие.

Основными *признаками* СДВГ являются невнимательность, гиперактивность и импульсивность (которые подробно описаны в предыдущем разделе). Эти особенности поведения ребенка имеют физиологическую основу, поэтому ребенок не может с помощью волевой регуляции корректировать собственное поведение или же это дается ему (под давлением педагогов, родителей) с большим трудом, часто за счет подрыва здоровья.

Особенностью умственной деятельности таких детей является цикличность: дети могут продуктивно работать 5- 15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается и не реагирует на учителя, не воспринимает информацию. В связи с этим у таких детей бывают довольно специфичные пробелы в знаниях

Для поддержания умственной активности гиперактивному ребенку необходима двигательная стимуляция, то есть ему необходимо двигаться (крутиться, вертеться, тереть что-то в руках) для того, чтобы лучше воспринимать информацию.

Детей с СДВГ характеризует высокая утомляемость, особенно интеллектуальная (физическое утомление может, вообще, отсутствовать); низкая работоспособность; сниженные возможности саморегуляции; трудности перехода информации из кратковременной в долговременную память; трудности при оперировании большим объемом информации.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить уже в *дошкольном возрасте*, однако в этот период они обычно не сказываются отрицательно на развитии ребенка, так как те же проблемы есть у большинства дошкольников. Однако у детей с СДВГ симптомы сохраняются тогда, когда он идет в школу, часто мешая учебной успешности.

КАК ОТЛИЧИТЬ СДВГ ОТ СХОЖИХ ПРИЗНАКОВ ПОВЕДЕНИЯ?

Очень важно отличать ребенка просто невнимательного и беспокойного от ребенка, имеющего те же симптомы вследствие СДВГ. Так как подход к ребенку в зависимости от этого может отличаться вплоть до противоположного. Важно знать, стоит ли за особенностями ребенка физиологическая причина (над которой

его воля не властна), либо же он способен волевыми усилиями регулировать свое поведение.

Определить достоверно наличие СДВГ можно только специальными психофизиологическими методиками и специальной диагностикой невропатолога. Однако если вы (родитель, педагог) замечаете устойчивое проявление многих из вышенаписанных симптомов и видите, что волевые усилия ребенка над собой практически бесполезны, направьте ребенка на диагностику сначала к школьному психологу, который, сделав специальную диагностику, в свою очередь, возможно, также порекомендует обратиться к невропатологу.

Помните, что, вовремя выявив такую особенность ребенка как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, Вы сможете помочь ему достичь желанного успеха в учебе!

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА С СДВГ?

Так как поведенческие проявления имеют основу в физиологических проблемах, то, прежде всего, лечение назначает врач – специалист после диагностики, скорее всего, выпишет ребенку средства, нормализующие работу мозга, повышающие общий тонус организма.

Но в то же время разработаны специальные нейропсихологические упражнения для повышения работоспособности, снятия напряжения, способствующие лучшему межполушарному взаимодействию и т.п. Программу нейропсихологической коррекции может составить психолог или психофизиолог, заниматься же по ней с ребенком могут и родители.

И, наконец, важная роль отводится созданию особого подхода к проблемам ребенка со стороны педагогов и родителей. Общий принцип работы с детьми, имеющими легкие функциональные нарушения в работе мозга, состоит в том, что при обучении и организации их деятельности нужно максимально учитывать и обходить их дефект. Многие зависит от того, насколько окружающие взрослые осознают особенности ребенка и соблюдают рекомендации по оптимизации развития ребенка с СДВГ.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА С СДВГ

Прежде всего, помните, гиперактивность ребенка с СДВГ – не поведенческая проблема, и не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справится с которыми самостоятельно не может. Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями или убеждением: наказания, замечания, окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка, а скорее ухудшат его.

Рекомендации родителям:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
- **повторяйте свою просьбу** одними и теми же словами много раз;
- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- **уделяйте ребенку достаточно внимания;**
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.
- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- **снижайте влияние отвлекающих факторов** во время выполнения ребенком задания;
- **оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере, телефона** и просмотра телевизионных передач;
- избегайте по возможности больших скоплений людей; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;
- **не прибегайте к физическому наказанию!** Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
- **чаще хвалите ребенка.** Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
 - вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы, наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры; прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель); холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»; внеочередное дежурство по кухне и т.д.
 - давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить

поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение)

- давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
- старайтесь не давать ребенку дополнительных умственных нагрузок, в начальных классах не рекомендуется посещение художественной, музыкальной школ, различных кружков, рекомендуется, наоборот, посещение спортивных секций, особенно детям с СДВГ полезна гимнастика и плавание.
- поговорите с гиперактивным ребенком о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Педагог-психолог Хохрякова Т.Н.