

Особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Существует диагноз в Международной классификации болезней - синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) с 1980г, и обозначили его как неврологическо-поведенческое расстройство, которое характеризуется аномально высокой двигательной активностью.

Выделяют три варианта течения СДВГ в зависимости от преобладающих признаков:

- **Синдром гиперактивности без дефицита внимания** – приводит к тому, что ребенок обладает прекрасной памятью, и, несмотря на свою активность, усваивает школьный материал.
- **Синдром дефицита внимания без гиперактивности** - проявляется в виде повышенной отвлеченности, отсутствием сосредоточения. Например, ребенок сидит спокойно, не двигается, при этом заторможен, когда даешь ему задачки, он начинает что-то делать, но выполнить задание не может.
- **Синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность** (наиболее распространенный вариант) - этим деткам очень сложно концентрироваться и удерживать внимание. Сложно сидеть на месте, эти дети суетливы, импульсивны, не могут взять себя в руки.

Как родителям определить, есть ли СДВГ у ребенка?

1. Дефицит внимания предполагают если ребенок:

- не может долго сосредотачиваться на интересном занятии;
- имеет трудности в организации (игры, учебы, занятий);
- с энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его;
- часто теряет вещи;
- слышит, когда к нему обращаются. Но не реагирует на обращение;
- избегает скучных задач и таких, которые требуют умственных усилий;
- часто бывает забывчив.

2. Гиперактивность ставят, если ребенок:

- ерзает, не может усидеть на месте;
- проявляет беспокойство (барабанит пальцами, постоянно двигается, даже сидя);
- находится в постоянном движении (с «мотором»);
- очень говорлив;
- проблемы со сном (ребенок мало спит, даже в младенчестве).

3. Импульсивность ставится если ребенок:

- отвечает до того, как его спросят;
- не способен дождаться своей очереди;
- часто вмешивается, прерывает;
- резкие смены настроения;
- не может отложить вознаграждение (сразу и сейчас же);
- не подчиняется правилам (поведения, игры);
- имеет разный уровень выполнения заданий (на одних занятиях спокоен, на других – нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются 6 из перечисленных моментов, то следует обратить на это большое внимание. Эти особенности лежат в основе диагноза СДВГ.

Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что они невосприимчивы к выговорам и наказанию, но быстро реагируют на малейшую похвалу. В связи с этим специалистами предлагается алгоритм эффективной обратной связи, который работает с гиперактивными детьми:

1. Детям, рекомендуется формулировать инструкции и указания четко, ясно, кратко и наглядно.
2. Реакция педагога должна быть незамедлительной, нельзя оставлять разбор ситуации на потом;
3. Когда вы доносите до ребенка информацию необходимо установить зрительный контакт;
4. Сказать что-то позитивное, это отличная мотивация для СДВГ-шников;
5. Конкретизировать свои ожидания от ребенка;
6. Нельзя давать им одновременно несколько вариантов. Например, ты можешь сделать «так или так»; «сейчас или попозже»;
7. Твердость в голосе, когда разбираете проступки, нельзя показывать мягкость;
8. Говорить о поведении, а не о личности;
9. Разбирая проступок, нельзя вспоминать предыдущие проступки.

Эта система коррекции называется «оперантное обуславливание», которое заключается в немедленном наказании или поощрении в ответ на поведение ребенка. Наказания должны следовать за провинностями быстро и незамедлительно, т.е. быть максимально приближенными по времени к неправильному поведению.

Так как у СДВГ-шников идут пространственные нарушения, «прошлое и будущее», этому НЕ работает:

- взывать к совести ребенка;
- опираться на будущие перспективы и учитывать прошлые подвиги.

Эти дети живут «здесь и сейчас», поэтому специалисты отмечают, что работает метод, когда обсуждаешь с ребенком «правила поведения», затем оформляете как-то на стенде и размещаете в классе или группе, а затем просить ребенка вслух проговаривать эти правила по необходимости.

Рекомендации для родителей детей

с синдромом двигательной активности дефицита внимания.

Так как СДВГ – медицинский диагноз, то лечение СДВГ должно проводиться. И оно должно быть комплексным, то есть включать как медикаментозную терапию, так и психологическую коррекцию. В идеальном варианте ребенок должен наблюдаться как у невролога, так и у психолога.

Чем опасен синдром СДВГ, особенно не выявленный, не пролеченный вовремя ?!

Это не только неуспеваемость ребенка, но у таких детей почти нет друзей, все его считают не таким как все. Не приглашают на дни рождения, на общие праздники, потому что он не умеет себя там вести.

Постепенно ребенок начинает врать, что идет в школу, а идет совсем не туда, т.к. в школе ему не интересно, он там ничего не понимает и его не понимают!

В подростковом возрасте у детей с СДВГ практически исчезает гиперактивность, но сохраняются импульсивность и нарушения внимания. Определенные трудности

возникают у взрослых пациентов с СДВГ и на работе, и в личной жизни. Такие люди отличаются снижением способности к планированию времени, слабой организацией труда, очень частыми переменами мест работы и увольнениями. Несмотря на то, что у взрослых не зарегистрировано каких-либо когнитивных недостатков, у них страдают и академические достижения, и образование.

Взрослые люди с СДВГ характеризуются повышенным числом несчастных случаев, перемен мест работы, разводов, они отличаются предрасположенностью к ситуациям, связанным с повышенным риском для жизни и здоровья. Они чаще становятся виновниками автомобильных катастроф.

Что нужно сделать, чтобы ребенок был спокойнее?

Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.

Таким детям рекомендуется щадящий режим обучения, особенно в начальном звене. Так как переутомление может усиливаться гиперактивностью. Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.

Необходимо ограничить участие легко возбудимых детей в мероприятиях, связанных со скоплением большого числа людей. Так же важен выбор партнеров для групповых заданий - желательно, чтобы «напарником» ребенка были уравновешенными и спокойными, не поддающиеся «заражению эмоциями».

Ребенок не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по

своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

"Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея. Желательно занять каким-то видом спорта, доступного по возрасту и темпераменту.

Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога, спокойная музыка.

Если врач-невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.

Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).

Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту.

Когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу несколько указаний. («пойди на кухню и принеси оттуда веник, потом подмети в коридоре» – неправильно, ребенок выполнит лишь половину просьбы.) Разговаривая, смотрите ребенку в глаза.

Не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть. Если вы читаете сказку, дайте ему в руки мягкую игрушку, малыш может встать, походить, задать вопрос. Следите за ним, если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал.

Освойте элементы массажа, направленные на расслабление и регулярно проводите его. Поможет сосредоточиться легкое поглаживание по руке, по плечу в процессе чтения или другого занятия.

Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться и не терять хладнокровие. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у малыша.

Повремените с оформлением такого ребенка в детский сад.

Гасите конфликт, в котором замешан ваш ребенок, уже в самом начале, не ждите бурной развязки.

Гиперактивный ребенок - особый, являясь очень чувствительным, он остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой малыш очень нуждается в любви и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть!

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.

Педагог-психолог Паскидова О.Н.