**Синдром дефицита внимания и гиперактивности.**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (сокращенно СДВГ) – это определенные нарушения в психоэмоциональном развитии ребенка. Первые симптомы начинают беспокоить с трех лет: малыш не может усидеть на месте и всячески пытается привлечь к себе внимание нарочитым непослушанием.

Многие родители не считают необходимостью бороться с синдромом гиперактивности у детей, списывая плохое поведение на трудный возраст.

Гиперактивность является дисфункцией центральной нервной системы. Если ее не лечить в детстве, расстройство может сильно повлиять на качество жизни взрослого человека. Потому стоит обратиться за консультацией к специалисту и провести комплексную корректирующую терапию, если подозреваете у ребенка СДВГ.

**Как распознать СДВГ**

Синдром дефицита внимания выражается прежде всего в гиперактивности и невнимательности ребенка. Это основные симптомы расстройства.

Признаки гиперактивности проявляются в следующем:

1. Постоянное чувство внутреннего беспокойства заставляет ребенка ерзать на стуле, дергать ногами, размахивать руками или что-то теребить.
2. Чувство тревоги усиливается, когда взрослые принуждают вести себя тихо и спокойно. Это вызывает обратную реакцию: на просьбу не шуметь дети отвечают бурным смехом, топаньем или вскакиванием с места.

Невнимательность, свойственная синдрому гиперактивности, выражается следующим образом:

1. Любое задание утомляет очень быстро, буквально через пару минут после начала. Сосредоточиться на изучении нового предмета практически невозможно. Обычно дети способны удерживать внимание на том, что им действительно интересно. Но у ребенка с СДВГ скука и рассеянный взгляд появляется в любом занятии, даже в том, которым он первые минуты «загорелся».
2. Отмечается очень плохая память. Пытаясь заучить что-то наизусть, ребенок может повторить фразу двадцать раз и не воспроизвести ее уже через минуту. Происходит это из-за постоянной отвлекаемости: дети механически произносят заучиваемые слова, но мысленно следят за ползущей мухой на стене или прислушиваются к звукам с улицы.

Некоторые родители считают гиперактивность результатом неправильного воспитания. Однако существуют иные причины, имеющие гораздо большее влияние на внешнее поведение ребенка:



1. Изменения в жизни семьи, так или иначе нарушившие привычный мир. Например, родители потеряли работу или развелись. Они могут думать, что ребенок еще слишком мал и не понимает происходящего вокруг, но на самом деле, многие дети очень чувствительны к изменениям в эмоциональном фоне в доме. Особенно сильное впечатление производит потеря члена семьи.
2. Гиперактивность у детей может быть вызвана хроническими заболеваниями, частыми простудами и приемом сильнодействующих лекарств в возрасте до 1 года. Повлиять на нервную систему могут отиты и соматическое заболевание, приведшее к нарушениям функций головного мозга.
3. Употребление матерью никотина или алкоголя во время беременности или грудного кормления.
4. Повышение уровня свинца в организме ребенка. Вещество могло оказаться в некачественной краске, используемой для ремонта дома или для окрашивания детских игрушек.
5. Травмы головы, падения в грудном возрасте.
6. Пищевые добавки и острые блюда.

Болезнь может быть наследственной. Примерно в 15 случаях из 100 исследований синдрома дефицита внимания с гиперактивностью выясняется, что расстройством страдают некоторые члены семьи. Однако далеко не все дети, имеющие предрасположенность к синдрому, обязательно им болеют. Гиперактивность может не проявиться, если отсутствуют факторы для ее развития.

В дополнительную зону риска попадают те дети, у которых:

* неблагополучная обстановка дома;
* слишком строгие родители;
* нарушен режим дня;
* повышенные учебные или физические нагрузки.

К сожалению, современная система обучения часто диктует слишком высокие требования к дошкольнику.

Другая, часто наблюдаемая крайность – это когда детей предоставляют самим себе: разрешают сидеть перед телевизором до полуночи или пропускать прием пищи.

Еще одна, распространенная причина появления синдрома гиперактивности – недостаток внимания со стороны взрослых. Ребенку кажется, что его недостаточно любят, что он никому не нужен, и подсознательно пытается протестовать.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности диагностируется методом опросника, наблюдения за поведением ребенка и обследованием головного мозга с помощью МРТ.

У всех детей возникают периоды потери концентрации внимания, снижения памяти и импульсивности поступков. Например, на фоне переутомления в школе или полового созревания. Настоящая же гиперактивность ярко проявляется еще в дошкольном возрасте, и ее признаки носят постоянный характер.

Психологическая помощь включает в себя сразу несколько приемов:



1. Сеансы с родителями. Без поддержки взрослых детям трудно бороться со своими проблемами: постоянно необходимы слова одобрения и подсказки, когда у ребенка что-то не получается, или он снова что-то забыл. Для этого требуется много терпения со стороны взрослых и понимания природы тех или иных детских поступков, на которые повлияла их гиперактивность.
2. Сеансы с ребенком. Психотерапевт мягко подводит маленького пациента к мысли, что он такой же как все, ничем не хуже своих более удачливых одноклассников. Просто есть задачи, которые нужно научиться решать, и врач обязательно поможет в этом деле.
3. Психотренинги развития навыков. Психологи подсказывают родителям, какие «инструменты» они могут использовать, чтобы эффективно бороться с синдромом:
* метод поощрения и взыскания;
* точный распорядок дня;
* порядок в вещах и одежде и др.

Например, метод поощрения и взыскания помогает детям осознавать свое поведение и учиться регулировать его. Если ребенок сделал что-то правильно – его хвалят (можно выдать небольшой приз или собирать «звездочки», чтобы дорасти до «генерала»). А если ребенок снова не слушался – устроить «тайм-аут» (посадить на несколько минут в другой комнате, где он не может ни с кем разговаривать).

Четкий распорядок дня помогает ребенку быстрее сосредоточиться на конкретном деле, для которого выделен определенный час. А вещи, лежащие на своих местах, меньше будут теряться.

Психологических методик существует много, и подобрать то, что подходит семье больше, всегда можно. Частая ошибка родителей детей, имеющих признаки СДВГ, – это зацикливание на плохом поведении. Психологи советуют учиться замечать хорошие поступки ребенка, даже если они совсем незначительны, и отмечать их похвалой.

Все дети иногда могут быть невнимательными или гиперактивными, так что же отличает детей с СДВГ?

СДВГ выявляется, если поведение ребенка отличается от поведения других детей того же возраста и уровня развития в течении достаточно длительного времени, как минимум 6 месяцев. Эти особенности поведения возникают до 7 лет, в дальнейшем они проявляются в различных социальных ситуациях и отрицательно сказываются на внутрисемейных отношениях. Если симптомы СДВГ выражены значительно, это приводит к социальной дезадаптации ребенка в школе и дома.

Проходит ли СДВГ с течением времени?

Симптомы гиперактивности и импульсивности у взрослых отходят на второй план. Во взрослом возрасте СДВГ может проявлять отсутствием рационального планирования своего времени, плохой памятью, низкой академической успеваемостью и, как следствие, низким уровнем достижений в профессиональной сфере. Взрослые с СДВГ могут также страдать зависимостью от психоактивных веществ, наркоманией, депрессией.

Я очень устаю от того, как ведет себя мой ребенок. Это моя вина?

Поведение ребенка при СДВГ может быть крайне невыносимым. Оно часто заставляет родителей испытывать вину и стыд. Наличие у ребенка СДВГ не означает, что Вы плохо его воспитали. СДВГ – это заболевание, требующее надлежащей диагностики и правильного лечения. При эффективном лечении можно нормализовать поведение в школе и дома, повысить самооценку ребенка, облегчить ему социальное взаимодействие с другими детьми и взрослыми, т. е. помочь ребенку раскрыть свой потенциал и вернуть его к полноценной жизни.

Чем я могу помочь своему ребенку, если он страдает СДВГ?

Вооружитесь знаниями и правильным пониманием СДВГ! Существует достаточно много источников, из которых Вы можете почерпнуть полезную информацию. Ребенок с СДВГ нуждается в соответствующем наблюдении врача. Одной из сторон лечения является психологическая помощь и поддержка ребенка.

Как лечить СДВГ?

Наиболее оптимальным является комбинированное лечение, заключающееся в сочетании лекарственной терапии и психологической коррекции.

Как мне вести себя дома, если у моего ребенка СДВГ?

1. Вырабатывайте позитивное отношение.

Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать ребенка и говорить ему, что он НЕ должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ему СЛЕДУЕТ делать. Например, вместо: «Не бросай свою одежду на пол», – попробуйте сказать: « Давай я помогу тебе убрать одежду».
Помогите своему ребенку развивать привычку к позитивным мыслям. Например, вместо мысли: «Я не могу это сделать», помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: «Я могу сделать это!»

2. Не скупитесь на похвалу.

Дети расцветают, когда родители их хвалят. Например: «Ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро», или: «Я горжусь тобой».
Все мы иногда совершаем ошибки и небольшие проступки. Вместо того, чтобы сердиться, когда Ваш ребенок что-то испортил, скажите что-нибудь вроде: «Не переживай, это можно починить».

3. Помогите своему ребенку не волноваться.

Такие занятия, как спокойные игры, прослушивание приятной музыки, принятие ванны, помогут Вашему ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

4. Составьте для ребенка простые и ясные правила. Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня.

— Обедайте и ужинайте в одно и то же время.
— Помогите ребенку не откладывать дела, которые обязательно нужно сделать.

— Ведите список важных дел.

— Учите ребенка планировать свой день. Начните с того, чтобы собирать школьные принадлежности заранее.

5. Больше общайтесь.

Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы.

6. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка. Когда Вашему ребенку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия.

7. Правильно реагируйте на плохое поведение.

-Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении.
— Избегайте обобщений (например, вместо: «Ты никогда меня не слушаешь», скажите: «Я сержусь, потому что ты сейчас меня не слушал»).
— Наказание должно быть справедливым и соответствовать по своей строгости совершенному проступку.
— Не вступайте в споры с ребенком.
— Будьте непреклонны в своих решениях, но не прибегайте к тактике угроз.

Ясные правила и определенный распорядок дня облегчат принятие ребенком норм поведения.

8. Отдыхайте сами. Иногда Вам тоже нужен отдых и время для себя. Пригласите кого-нибудь посидеть с ребенком или отправьте ребенка к заслуживающему доверия другу.

9. Если Вы чувствуете, что не справляетесь, поговорите с врачом, который даст необходимый совет.

Родителям необходимо помнить, что эффективное лечение СДВГ преполагает тщательное обследование ребенка специалистом, поскольку симптомы СДВГ могут возникать вторично, как результат другого заболевания. В этих случаях лечение исключительно симптоматики СДВГ будет неэффективным.