

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей. Рекомендации родителям.



Синдром дефицита внимания и гиперактивности (сокращённо СДВГ; англ. attention-deficit/hyperactivity disorder (adhd)) — неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте.

Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

С неврологической точки зрения, СДВГ рассматривается как стойкий и хронический синдром, для которого не найдено способа излечения. Считается, что дети «перерастают» этот синдром либо приспосабливаются к нему во взрослой жизни.

Классификация СДВГ

Выделяют три варианта течения СДВГ в зависимости от преобладающих признаков:

- Синдром гиперактивности без дефицита внимания;
- Синдром дефицита внимания без гиперактивности;
- Синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность (наиболее распространенный вариант).

Кроме того, выделяют простую и осложненную формы заболевания. Если первая характеризуется только невнимательностью и гиперактивностью, то при второй к этим симптомам присоединяются головные боли, тики, заикание, нарушения сна.

Причины гиперактивности.



Существует много мнений о причинах возникновения гиперактивности. Многие исследователи отмечают, что количество таких детей растет с каждым годом. Изучение таких особенностей развития идет полным ходом.

На сегодняшний день среди причин возникновения выделяют:

- генетические (наследственная предрасположенность);
- биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
- социально–психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Как определить, есть ли СДВГ у вашего ребенка?

Гиперактивность (СДВГ) – медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, общем заключении специалистов. Родители могут заметить особенности поведения, определенные симптомы и обратиться к врачу – невропатологу, психологу - за консультацией, а затем вместе с ними начать помогать ребенку. Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет. Но, к сожалению, многие родители обращаются за помощью, когда ребенок уже посещает школу и начались проблемы с учебой. Резко ухудшается общее состояние и поведение ребенка, теряется интерес к учебе, не усваивается программа, появляется неадекватное поведение, сложности во взаимоотношениях со сверстниками.

Особенности, характерные для детей с гиперактивностью, система критериев, по которым она определяется.

1. При невнимании:

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

2. Сверхактивность:

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

3. Импульсивность:

- 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 симптомов, то следует обратить на это большое внимание. Родители, заподозрившие у своих детей подобные нарушения, в каком бы возрасте это ни произошло, должны обратиться к врачу-неврологу, психологу и провести обследование ребенка, ведь иногда под маской СДВГ скрываются другие, более тяжелые заболевания. Желательно не ограничиваться консультацией, а пройти комплексное обследование, длящееся 2-3 часа.

Условно можно выделить три этапа диагностики этого заболевания.



Первый - субъективный - включает субъективную оценку поведения ребенка исходя из общепринятых диагностических критериев, разработанных американской психиатрической ассоциацией (см. "диагностические критерии СДВГ). Кроме того, врач подробно расспрашивает родителей об особенностях течения беременности и родов, о перенесенных ребенком заболеваниях, о его поведении. Собирается подробный семейный анамнез.

Второй этап - объективный, или психологический. По количеству ошибок, сделанных ребенком при выполнении специальных тестов, и во времени, которое он на это затратил, измеряют параметры внимательности малыша. Следует помнить, что такие исследования можно проводить у детей только начиная с пяти-, шестилетнего возраста.

На третьем этапе проводят электроэнцефалографическое исследование - с помощью электродов, накладываемых на голову, регистрируются электрические потенциалы мозга и выявляются соответствующие изменения. Это делается для объективной оценки состояния мозга ребенка. Существуют и более современные исследования с использованием магнитно-резонансной томографии. Эти исследования безвредны и безболезненны. По совокупности полученных результатов выставляется диагноз.

Рекомендации для родителей детей с СДВГ:

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?

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 несем ся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и реже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

- Малыш 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.
- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.
- 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, доступным 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-невролог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.

Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.

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

Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления.

Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.

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 трудно, 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.

Числова Екатерина Александровна, педагог-психолог

Кольчугинский филиал ГБУ ВО ЦППМС

Источники:

1. Сайт профессиональных психологов – психологическая помощь и онлайн консультации (b17.ru)
2. Консультация «Советы родителям гиперактивных детей» | Дефектология Проф (defectologiya.pro)