

«Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей дошкольного возраста»

В последнее время приходится все чаще сталкиваться с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки привычных представлений. Большинство детей дошкольного возраста отличаются подвижностью, импульсивностью, непосредственностью, эмоциональностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – это расстройство, проявляющееся в дошкольном или раннем школьном возрасте. Это одно из наиболее распространенных психоневрологических расстройств. Таким детям тяжело контролировать свое поведение и/или концентрировать внимание. СДВГ – это самая частая причина нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем в отношениях с окружающими людьми и в итоге – заниженной самооценки.



Данное расстройство определяется как возрастное, поскольку оно обнаруживается в раннем детском возрасте (до 7 лет) и характеризуется изменениями в течение жизни, от раннего детского возраста и до зрелости.

Точная причина СДВГ до настоящего времени не ясна. Однако специалисты считают, что симптомы СДВГ могут быть обусловлены комплексом факторов. Вот некоторые из них:

- СДВГ имеет тенденцию передаваться по наследству, что указывает на генетическую природу этого заболевания.
- Есть основания предполагать, что употребление алкоголя и курение во время беременности, преждевременные роды и недоношенность могут также увеличивать вероятность развития у ребенка СДВГ.
- Травмы головного мозга и инфекционные заболевания мозга в раннем детстве также создают предрасположенность к развитию СДВГ.

В основе механизма развития СДВГ лежит дефицит определенных химических веществ (дофамина и норадреналина) в некоторых областях головного мозга. Эти данные подчеркивают тот факт, что СДВГ – это заболевание, требующее соответствующей диагностики и правильного лечения.

Главные проявления СДВГ охватывают нарушения внимания: *дефицит внимания, признаки импульсивности и гиперактивности.*

К *нарушениям внимания* относятся, в частности, нелегкость его удерживания (несобранность, уменьшение избирательности внимания, выраженная отвлекаемость с неусидчивостью, частыми переключениями с одного дела на другое, забывчивость и т. п. Для детей с СДВГ нужна мотивация, понимание необходимости сосредоточиться, то есть, достаточная зрелость личности.

Гиперактивность, или чрезмерная двигательная расторможенность, является проявлением утомления. Утомление у ребенка идет не так, как у взрослого, который контролирует это состояние и вовремя отдохнет, а в перевозбуждении (хаотическом подкорковом возбуждении), слабом его контроле.

Импульсивность выражается в том, что ребенок нередко действует, не подумав; в группе или классе во время занятий/уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебивает других: бывает не в состоянии дожидаться своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать необдуманные поступки (например, ввязываться в драки, выбегать на проезжую часть дороги).

Симптомы СДВГ, как правило, наблюдаются окружающими ребенка взрослыми в дошкольном возрасте, лет с четырех. Дома дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью часто страдают от неизменных сопоставлений с братьями и сестрами или знакомыми сверстниками, которые показывают положительное поведение и успехи в обучении. Родителям действует на нервы их беспокойность, навязчивость, эмоциональная неустойчивость, недисциплинированность, неаккуратность. Такие дети не в состоянии ответственно относиться к выполнению обыденных поручений, оказывать элементарную помощь родителям. При этом замечания и наказания не приводят к желаемым последствиям. Также могут отмечаться упрямство, вспыльчивость и агрессивность.



Но вот ребенок вырастет и поступает в школу. Для тех родителей, которые прежде были терпеливыми и принимали чадо таким, какое оно есть, тут все только начинается! Ведь никак нельзя отбросить без внимания тот факт, что у школьника возникают более серьезные сложности и новые конфликты: трудности освоения школьных навыков и слабая успеваемость сочетаются с неуверенностью в себе и заниженной самооценкой, отмечаются проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками и учителем, увеличиваются нарушения поведения.

Как определить, что у ребенка СДВГ?

Данный диагноз может поставить только врач. Родителям рекомендуется обратить внимание на следующий ряд характерных признаков, когда ребенок:

- не способен долго сосредотачиваться даже на интересующем его занятии;
- не может спокойно усидеть на месте;
- находится в непрерывном движении;
- слышит обращение к себе, но не отвечает ответной реакцией;
- часто теряет свои вещи;
- избегает монотонных занятий, а также тех, которые требуют умственных усилий;
- никогда не заканчивает начатое занятие;
- имеет трудности во время занятий;
- очень много говорит;
- отвечает на вопрос, не дослушав его до конца;
- имеет проблемы с памятью;
- мало спит, даже в младенчестве;
- постоянно проявляет беспокойство;
- имеет черту характера не подчиняться правилам в любых делах;
- часто вмешивается в разговоры, перебивает собеседника;
- не может дождаться своей очереди;
- подвержен частым и внезапным сменам настроения.

Как лечить СДВГ?

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

Рекомендации родителям гиперактивных детей

1. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи.

2. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

3. Поручите ребенку часть домашних дел, посильных ребенку, которые необходимо выполнять ежедневно (например, кормить собаку, кошку и т.д.) и не выполняйте их за него.

4. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

5. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.

6. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

7. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

8. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

9. Вызывающее поведение вашего ребенка – его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.

10. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

11. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекло бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

12. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

13. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора или компьютера.

14. Старайтесь, чтобы ребенок выспался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

15. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

16. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

17. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.

18. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе.



Не все люди понимают, что СДВГ – это заболевание, и некоторые видят в этом необоснованный «ярлык». Временами родителям бывает трудно принять, что их ребенок болен и они бывают возмущены диагнозом. Иногда родители полагают, что они сами виноваты в этом диагнозе, так как были плохими или невнимательными родителями. Важно понимать, что СДВГ – это заболевание. С помощью лечения можно улучшить учебу, социальную адаптацию ребенка, способность заводить друзей и поддерживать дружбу. Правильное лечение может снизить напряженность в семье, нормализовать жизнь дома и сделать ее приятной для всех членов семьи. Самое важное заключается в том, что эффективное лечение ребенка с СДВГ повышает его шансы на здоровое, счастливое и плодотворное будущее.

Если Вы обеспокоены наличием этого заболевания и его последствиями для Вашей семьи, поговорите со специалистом, который расскажет Вам про это заболевание.