



«ТРУДНЫЕ ДЕТИ»,  
НО  
КТО ОНИ  
«ТРУДНЫЕ ДЕТИ»?





- ✓ Вашему ребенку трудно спокойно сидеть или концентрировать внимание?
- ✓ Ребенку с СДВГ трудно долго оставаться сосредоточенным (дефицит внимания).
- ✓ Сложно, контролировать свои побуждения (гиперактивность).
- ✓ Ребенок, у которого есть одна из этих проблем или обе, ежедневно борется с ними и старается хорошо себя вести.
- ✓ В СДВГ нет ничьей вины. Но если оставить все как есть, СДВГ может понизить его самооценку и ограничить его успехи. Воспитывать ребенка с СДВГ нелегко, ВАС может сердить и расстраивать поведение и плохая учеба вашего ребенка.
- ✓ У ВАС может сложиться впечатление, что ВЫ-плохой родитель. Эти чувства вполне понятны, но не оправданы.
- ✓ СДВГ- это заболевание и оно не следствие плохого воспитания.
- ✓ СДВГ можно эффективно лечить и понимая состояние вашего ребенка, вы можете помочь ему.

The background features two children standing in front of a wooden bookshelf filled with books. On the left side of the image, there are three stylized balloons in orange, pink, and yellow, each with a string and small triangular flags. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area.

## **ЧАСТО ЛИ ВСТРЕЧАЕТСЯ СДВГ?**

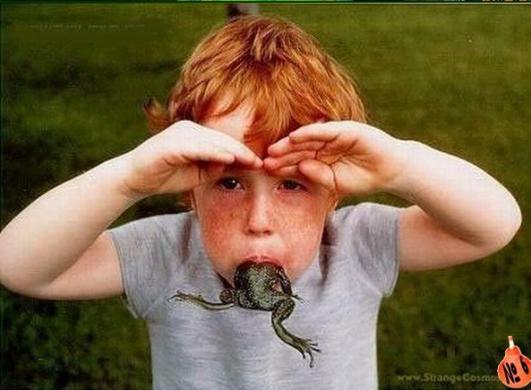
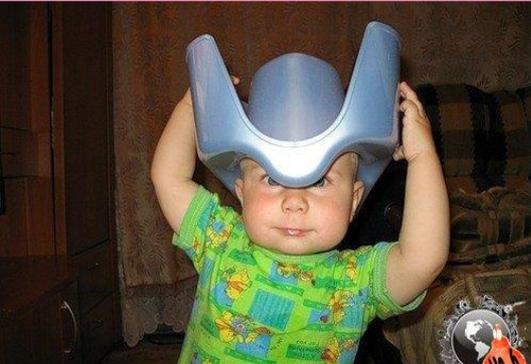
**По данным психиатрической ассоциации СДВГ является распространенным расстройством, которое встречается примерно у 3 -7 % детей школьного возраста.**



# ЧТО ТАКОЕ СДВГ У ДЕТЕЙ

(СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ)

- ✓ Дети с СДВГ испытывают трудности в концентрации внимания и в связи с этим не всегда могут справиться с учебными заданиями.
- ✓ Они делают ошибки по невнимательности, не обращают внимания и не слушают объяснения, иногда они могут проявлять чрезмерную подвижность, вертеться, вставать, совершать много ненужных движений, вместо того, чтобы сидеть спокойно и сосредоточиться на учебе или других занятиях.
- ✓ Такое поведение бывает неприемлемым в классе и создает проблемы, как в школе, так и дома.
- ✓ Такие дети обычно имеют низкую успеваемость и часто считаются озорными, непослушными, терроризирующими семью и сверстников в школе.
- ✓ При этом они сами страдают от низкой самооценки, им трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.



На самом деле, причиной вышеуказанного поведения является **недостаток** определенных веществ биологических активных веществ **(ДОФАМИНА И НОРАДРЕНАЛИНА)** в некоторых отделах головного мозга.



# Что происходит в мозгу?

Мозг контролирует тело, мысли и чувства.  
Он делает это при помощи нейромедиаторов.

Эти химические вещества помогают мозгу посылать и  
получать сигналы.

При СДВГ уровень этих веществ часто меняется.  
Это приводит к тому, что симптомы СДВГ  
то появляются, то исчезают.



# Когда сигналы не получены?

При СДВГ в определенных частях мозга может не доставать некоторых химических веществ. Поэтому некоторые сигналы не передаются нервными клетками. Сигналы, которые "говорят" человеку контролировать поведение или концентрировать внимание, не проходят. В результате могут появиться характерные для СДВГ симптомы.

При **низком уровне** химических веществ в мозгу сигналы **не могут преодолеть** расстояние между нервными клетками.

При **нормальном уровне** химических веществ в мозгу сигналы **могут преодолеть** расстояние между нервными клетками.



# Влияние на функции мозга

Каждая часть мозга контролирует определенные поведенческие и мыслительные процессы.

В зависимости от того, какой участок мозга затронут, у ребенка может проявляться больше признаков дефицита внимания или гиперактивности.



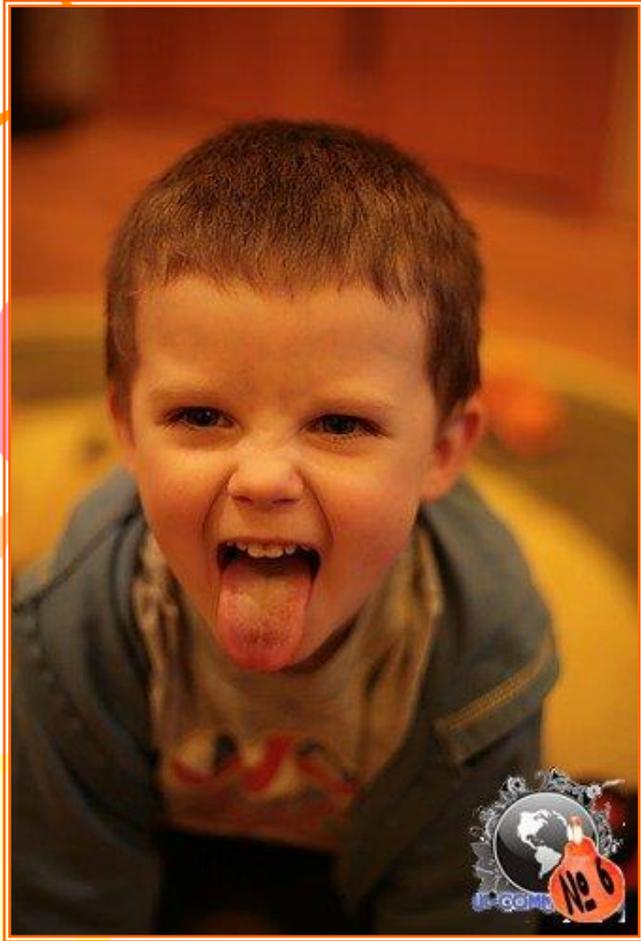
# ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ С СДВГ, ОТ ПОВЕДЕНИЯ ДРУГИХ ДЕТЕЙ:

3 категории.

## 1. СИМПТОМЫ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ:

Такие дети легко отвлекаются, забывчивы, с трудом сосредотачивают свое внимание, у них возникают проблемы с выполнением заданий, организацией и соблюдением инструкций. Складывается впечатление, что они не слушают, когда им что - то говорят, они часто делают ошибки из-за невнимательности, теряют школьные принадлежности и прочие вещи.





## 2. СИМТОМЫ ГИПЕРАКТИВНОСТИ:

Дети кажутся нетерпеливыми избыточно общительными, суетливыми, не могут долго усидеть на месте в классе, они стремятся сорваться с места в самое неподходящее время. Говоря образно, они все время в движении.

### 3. СИМТОМЫ ИМПУЛЬСИВНОСТИ:

Очень часто на занятиях дети с СДВГ выкрикивают ответы до того как учитель закончит свой вопрос, постоянно перебивают когда говорят другие, им трудно дождаться своей очереди.



© brenda acuncius photography

BUGAGA

№ 6

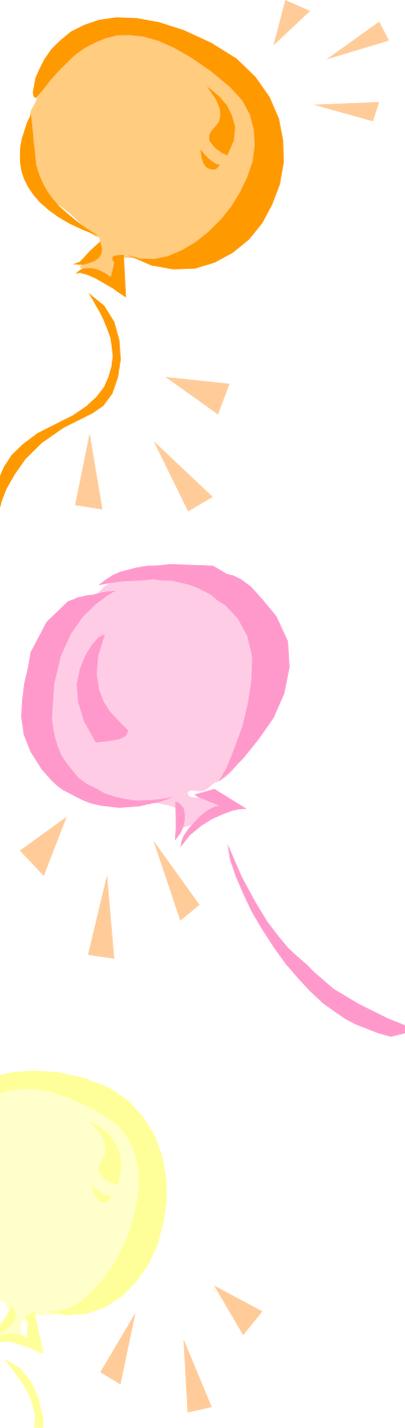
# КАК ВЫЯВЛЯЮТ СДВГ



С трёхлетним сыном Никитой однажды мы гуляли по парку. Мимо нас проходила пожилая пара. Увидев Никиту, женщина, благодушно улыбаясь, спросила Никиту, как его зовут. На что Никита ответил: — Баринов Никита, мужчина!

Все дети могут быть и невнимательными или гиперактивным, но что отличает детей с СДВГ?

СДВГ выявляется, если поведение ребенка отличается от поведения других детей того же возраста и уровня развития, в течение достаточного длительного времени и как минимум 6 месяцев.



# ПРИЧИНЫ СДВГ

**Симптомы СДВГ могут быть обусловлены комплексом факторов.**

СДВГ имеет тенденцию передаваться по наследству.

Есть основания предполагать, что употребление алкоголя и курение во время беременности, преждевременные роды, недоношенность, могут увеличивать вероятность развития у ребенка СДВГ.

Травмы головного мозга и инфекционные заболевания мозга в раннем детстве создают предрасположенность к развитию СДВГ.



Любой ребенок может испытывать депрессию, страхи или учебные трудности.

## Депрессия

Ребенок, страдающий депрессией, большую часть времени грустит. У него может быть низкая самооценка, и он может проявлять мало интереса к жизни.

## Страхи

Это нормально, если ребенок чего-то боится. Но чрезмерный страх может сделать ребенка пугливым и ранимым. Его могут преследовать тревожные мысли. Депрессия и страхи ребенка могут быть связаны с СДВГ, а могут быть вызваны другими причинами.



## ПРОХОДИТ ЛИ СДВГ СО ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ?

СДВГ в юношеском возрасте, может проявляться отсутствием рационального планирования своего времени, плохой памятью, низкой академической успеваемостью и как следствие, низким уровнем достижений в профессиональной сфере.

**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 его плохо воспитали. СДВГ - это заболевание, требующее надлежащей диагностики и правильного лечения.

# КАК ЛЕЧИТЬ СДВГ?

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

**Медикаментозное лечение.** Лекарства часто помогают управлять уровнем химических веществ в мозгу ребенка с СДВГ. Некоторые лекарства помогают такому ребенку оставаться сосредоточенным.





## ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

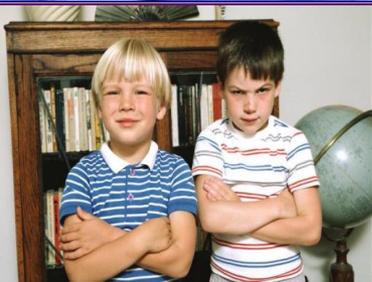
Если вашему ребенку назначат лекарства, вам необходимо: Знать о лекарствах, которые принимает ваш ребенок.

Следите за любыми побочными эффектами.  
Скажите врачу обо всем, что вы замечаете

# Что может сделать ребенок !

Вот несколько советов ребенку:

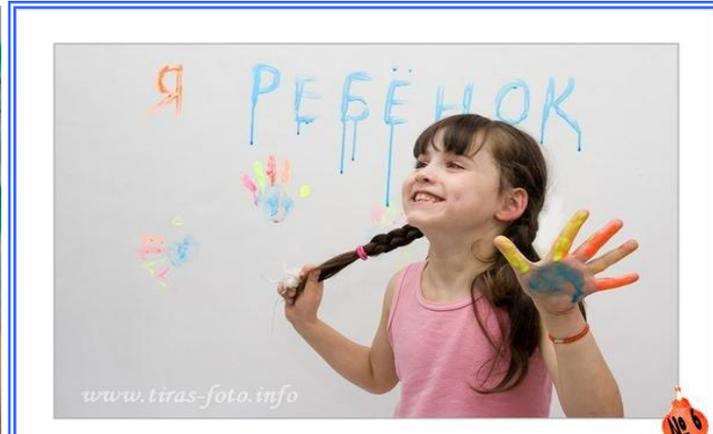
- ✓ Что ты чувствуешь после приема лекарства?
- ✓ Расскажи о своих ощущениях родителям и врачу. Вот лекарство – таблетка.
- ✓ Если ты не можешь проглотить целую таблетку, спроси у родителей, как облегчить тебе прием лекарства.
- ✓ Знай, когда тебе надо принимать таблетку.
- ✓ Напоминай об этом своим родителям. Если кто-то дразнит тебя за то, что принимаешь лекарство, расскажи родителям или учителю. Они могут помочь тебе в том, что сказать этому человеку.



# У МОЕГО РЕБЕНКА ДИАГНОЗ СДВГ! 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. **Образование** – первый шаг Изучение СДВГ. Вы можете начать с того, что поверите в то, что ваш ребенок не ленив или глуп.



# КАК ВЕСТИ СЕБЯ ДОМА, ЕСЛИ У МОЕГО РЕБЕНКА СДВГ.



## 1. ВЫРАБАТЫВАЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ.

Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику, вместо того чтобы критиковать поведение или говорить ребенку, что он не должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ЕМУ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ.

## 2. НЕ СКУПИТЕСЬ НА ПОХВАЛУ.

Дети расцветают, когда их хвалят.  
Помогите своему ребенку не волноваться.

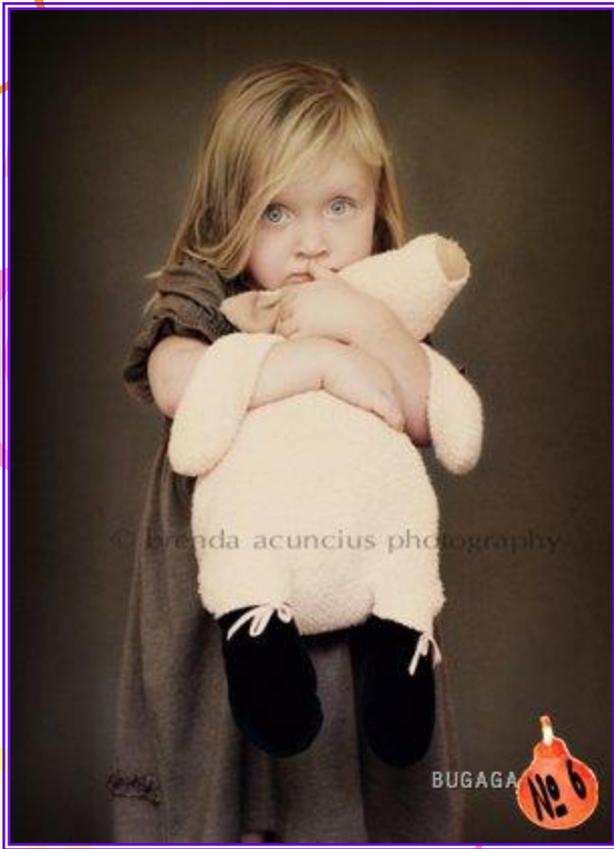
### 3. СОСТАВЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ПРОСТЫЕ И ЯСНЫЕ ПРАВИЛА.

Детям нужен определенный распорядок. Помогите ребенку не откладывать дела, которые обязательно надо сделать. Учите ребенка планировать свой день.



### 4. БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ.

Разговаривайте со своим ребенком, обсуждайте с ним разные темы.



**5. ОГРАНИЧИВАТЕ КОЛИЧЕСТВО  
ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ И  
КОНТРОЛИРУТЕ РАБОТУ РЕБЕНКА.**

**6. ПРАВИЛЬНО РЕАГИРУЙТЕ НА  
НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

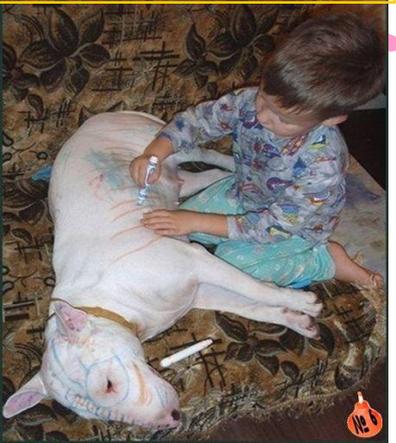
**ОТДЫХАЙТЕ САМИ!!!!!!!**



**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ,  
ПОГОВОРИТЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

## СДВГ – это семейная история

- ✓ Если у вас есть ребенок с СДВГ, вы можете чувствовать вину, тревогу и усталость. Старайтесь больше отдыхать
- ✓ Вы и ваш супруг.  
Легко обвинять друг друга. Найти решения нелегко, но пытайтесь ежедневно разговаривать.
- ✓ Приложите все усилия, чтобы проводить время с другими вашими детьми.
- ✓ Профессиональные консультации могут помочь вам управлять своим психологическим состоянием. Они помогут укрепить ваш брак и решать семейные конфликты.
- ✓ Есть перспектива в будущем по мере взросления вашего ребенка симптомы СДВГ у него, вероятно, изменятся. Есть много счастливых и преуспевающих взрослых с СДВГ.





## Учеба с СДВГ

За редким исключением, умственные способности ребенка с СДВГ не нарушены.

Чтобы облегчить ему учебу, действуйте заодно с его учителем.

Создайте для ребенка дома аккуратное и спокойное рабочее место.

## Изменение поведения

Ребенок с СДВГ часто плохо себя ведет и не обращает внимания на окружающих. Но вы можете показать вашему ребенку иные способы реакции на происходящее. Этот процесс требует времени и тренировки. Здесь могут помочь занятия с психологом.



## Закрепление успеха

Положительная обратная реакция помогает закрепить позитивное поведение.

Учите ребенка навыкам самоконтроля после того, как он принял лекарство. Старайтесь придерживаться заведенного порядка.

Готовьте вашего ребенка к любому изменению в этом порядке.

Помогайте ребенку оставаться сосредоточенным.