



## Синдром гиперактивного ребенка

С каждым годом в дошкольных учреждениях и школах увеличивается процент детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ). СДВГ – это неврологическое и поведенческое расстройство, которое обнаруживается в дошкольном возрасте (до 7 лет) и характеризуется изменениями до совершеннолетнего периода и даже до зрелости. Основными проявлениями являются: дефицит активного внимания, импульсивность и

повышенная двигательная активность. Про таких детей говорят, что они без «тормозов».

По данным статистики, дети с синдромом нарушения внимания и гиперактивностью (СДВГ) составляют от 5 до 15% школьников (т.е. в каждом классе обычной школы 2-3 ребенка). Несмотря на достаточно высокий интеллект, эти дети зачастую имеют значительные проблемы с обучением (30-50% не могут освоить учебный материал средней школы), с ними в 3 раза чаще происходят дорожно-транспортные происшествия.

Иногда гиперактивность сопровождается и вспышками агрессии, вызванными постоянным недовольством окружающих и огромным количеством замечаний и окриков. Гиперактивный ребенок, вне зависимости от ситуации, в любых условиях – дома, в гостях, в кабинете врача, на улице – будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом занимательном предмете. У него не функционирует механизм самоконтроля, в отличие от его ровесников, даже самых избалованных и бойких.

Если симптомы гиперактивности, как правило, уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушение внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на продолжительное время, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

В основе гиперактивности лежит комплекс причин, который носит очень индивидуальный характер и в большинстве случаев состоит из следующих элементов:

1. **Наследственность.** Как правило, у гиперактивных детей кто-то из близких родственников гиперактивен.
2. **Здоровье матери.** Гиперактивные дети часто рождаются у матерей, страдающих аллергическими заболеваниями, например сенной лихорадкой, астмой, экземой или мигренью.
3. **Беременность и роды.** Проблемы, связанные с беременностью (стрессы, аллергия), осложненные роды также могут привести к гиперактивности у ребенка.

4. Дефицит питательных элементов в период эмбриогенеза. По данным исследований у многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния и витамина В12. Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от нехватки основных жирных кислот в организме.

5. Неправильный тип воспитания ребенка в семье. Причиной формирования гиперактивности может стать и микросоциальная среда ребенка — его семья. Таким образом, с одной стороны, гиперактивность у детей может быть выражена из-за недостаточного или неадекватного воспитания, а с другой стороны, ребенок с гиперактивностью сам создает условия, которые становятся причиной трудностей взаимоотношений в семье, вплоть до ее распада.

СДВГ чаще всего выявляется в так называемые критические возрастные периоды:

**I период – в 3-4 года; II период – в 7-8 лет; III период – в 14-16 лет.**

Проявляется двигательной расторможенностью, импульсивностью поведения, расстройством внимания, а также легкой недостаточностью координации движений и нарушением мелкой моторики. Синдром выявляется с первых дней жизни ребёнка: дети часто имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны ко всем раздражителям, плохо спят, во время бодрствования подвижны и возбуждены.

**Дефекты концентрации внимания** являются причиной плохого выполнения заданий на уроках в школе. Концентрация внимания заметно повышается во время занятий и игр, с которыми удается успешно справиться. Хуже всего гиперактивные дети выполняют задания, кажущиеся им скучными, неоднократно повторяющимися, трудными, не приносящими удовольствия и не подкрепляемыми поощрениями. Этим детям свойственны **отвлекаемость и импульсивность**. На уроках они с трудом дожидаются своей очереди, на вопросы отвечают преждевременно и невпопад. Из-за импульсивности они склонны к травматизации, так как нередко совершают опасные действия, о последствиях которых не задумываются.

**Проблемы во взаимоотношениях с окружающими**, в том числе с родителями, детьми, педагогами, встречаются постоянно. В коллективе ребенок служит источником постоянного беспокойства: шумит, мешает окружающим, отвлекает их. Все это приводит к конфликтам, и он становится нежеланным и отвергаемым. Дети школьного возраста часто сознательно выбирают роль классного шута, надеясь, наладить отношения со сверстниками, но общаться с ними обычно готовы лишь дети более младшего возраста или сверстники, имеющие аналогичные проблемы.

Коррекция синдрома дефицита внимания и гиперактивности всегда комплексная. В этот процесс необходимо стремиться вовлечь не только самого ребенка, но также его родителей, членов семьи, учителей.

Родителям важно понять, что улучшение поведения зависит не только от специально назначаемого лечения, но и в значительной мере еще и от доброй

и спокойной обстановки в семье. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо:

- Говорить с ребенком сдержанно, спокойно и мягко.
- Избегать повторения слов «нет» и «нельзя».
- В своих отношениях с ребенком нужно хвалить его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивать успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Избегать стрессов, исключить отрицательные эмоции.
- По возможности разряжать конфликт со смехом. Смех помогает высвободить гнев и чувство беспомощности.
- Поддерживать дома четкий распорядок дня, с соблюдением правил умственной и физической гигиены.
- Давать ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Поощрять ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Избегать по возможности скопления людей, шумные игры, которые могут оказывать стимулирующее и возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивать ребенка лишь одним партнером. Избегать беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегать ребенка от утомления, чтобы не снижать самоконтроль и нарастание гиперактивности.
- Давать ребенку возможность расходовать избыточную энергию, желательно на свежем воздухе.
- Ограничить просмотр телепередач, видеофильмов, работу за компьютером.
- Рекомендуются занятия плаванием, игры, спортивные занятия, длительные прогулки на свежем воздухе, ежедневная утренняя гимнастика.
- 2-3 раза в год проводить занятия с психотерапевтом и психологом.