

## **СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

### **Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей?**

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 объяснений. Иногда они могут проявлять чрезмерную подвижность, вертеться, вставать, совершать много ненужных действий 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 часто имеют низкую успеваемость и часто считаются озорными, непослушными, «терроризирующими» семью и сверстников в школе. При этом, они сами могут страдать от низкой самооценки, им трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.

На самом деле причиной вышеуказанного поведения является недостаток определенных биологически активных веществ в некоторых отделах головного мозга. Воспитывать ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью нелегко. Вас может сердить и расстраивать поведение и плохая учеба Вашего ребенка, может сложиться впечатление, что Вы – плохой родитель. Эти чувства вполне понятны, но неоправданны. СДВГ – это заболевание, и оно не является следствием плохого воспитания. СДВГ можно эффективно лечить, и, понимая состояние Вашего ребенка, Вы можете помочь ему!

### **Чем поведение детей с СДВГ отличается от поведения других детей?**

Особенности поведения при СДВГ делятся на три 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 свои школьные принадлежности и прочие вещи.
2. Симптомы гиперактивности. Дети кажутся нетерпеливыми, избыточно общительными, суетливыми, не могут долго усидеть на месте. В классе они стремятся сорваться с места в неподходящее время. Говоря образно, они все время в движении, как будто заведенные.
3. Симптомы импульсивности. Очень часто на занятиях в классе дети с СДВГ выкрикивают ответ до того, как учитель закончит свой вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, им трудно дождаться своей очереди. Они не в состоянии отложить получение удовольствия. Если они чего-то хотят, то они должны получить это в тот же момент, не поддаваясь на разнообразные уговоры.

### **Как выявляют СДВГ?**

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 течение 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. Ребенок должен быть тщательно обследован врачом для исключения других заболеваний, которые также могут обуславливать эти нарушения поведения.

В зависимости от основных нарушений, врачи могут диагностировать СДВГ с преобладанием невнимательности, гиперактивности и импульсивности или комбинированный тип.

### **Какие заболевания могут сопровождать СДВГ?**

У некоторых детей выявляются другие заболевания, которые сопутствуют этому расстройству. Они включают:

- Расстройства развития учебных навыков, которые приводят к тому, что успеваемость у ребенка значительно ниже, чем у сверстников.
- Вызывающее оппозиционное расстройство, которое проявляется умышленным непослушанием, враждебным и даже буйным поведением.
- Эмоциональные расстройства, когда ребенок чувствует упадок сил, становится нервным, плаксивым. У беспокойного ребенка может пропадать желание играть с другими детьми. Такой ребенок может быть слишком несамостоятельным.
- Тики также могут сопутствовать СДВГ. Проявление тиков разнообразно: подергивание мышц лица, длительное сопение или подергивание головой и т. д. Иногда при сильных тиках могут возникать внезапные выкрикивания, что нарушает социальную адаптацию ребенка.

### **Каковы причины СДВГ?**

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 (4, 5).
- 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.

### **Проходит ли СДВГ с течением времени?**

Симптомы гиперактивности и импульсивности у взрослых отходят на второй план. Во взрослом возрасте СДВГ может проявляться 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.

Поговорите с учителями Вашего ребенка о его поведении. Убедитесь, что они понимают, что происходит, и так Вы поможете своему ребенку.

### **У моего ребенка диагноз СДВГ. Что это означает?**

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. Откладывание лечения из-за недостаточного понимания проблемы – это, безусловно, неправильно для Вашего ребенка.

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

1. Выработывайте 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.
5. 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.
6. Больше общайтесь. Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, – что случилось в школе, что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что думает ребенок. Задавайте открытые вопросы, которые предполагают рассказ, а не односложный ответ. Когда Вы задаете ребенку вопрос, дайте ему время подумать и ответить. Не отвечайте за него! Слушайте, когда он говорит с Вами, и давайте позитивные комментарии. Пусть Ваш ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны.

7. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка. Когда Вашему ребенку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться.
  - Убедитесь, что у Вашего ребенка достаточно возможности «выпустить пар». Часто детям требуется передышка между школой и домашней работой.
  - Удостоверьтесь, что ребенок понимает, что от него требуется при выполнении задания.
  - Некоторые задания нужно разбить на несколько частей, чтобы сделать их выполнимыми.
  - При необходимости контролируйте занятия и домашние дела.
  - Регулярные перерывы позволят ребенку отдохнуть и затем снова сосредоточиться.
8. 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.
9. Отдыхайте сами. Иногда Вам тоже нужен отдых и время для себя. Пригласите кого-нибудь посидеть с ребенком или отправьте ребенка к заслуживающему доверия другу.
10. Если Вы чувствуете, что не справляетесь, поговорите с врачом, который даст необходимый совет.

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