

СДВГ. Что делать?



Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это расстройство нервной системы, характеризующееся тремя основными проявлениями:

- Ребенок не может длительно концентрировать внимание на каком-либо действии. Это особенно часто приносит проблемы в школе. Ведь ребенку трудно высидеть урок, слушать учителя, выполнять задания. Такие дети забывчивы, рассеяны. Даже надолго усидеть перед телевизором проблематично для таких детей.

- Повышенная эмоциональность и импульсивность. Гиперактивные дети часто не могут контролировать свои эмоции, выплескивая их на окружающих, совершают неожиданные импульсивные действия.

- Двигательная активность сверх меры. Многие дети особенно в дошкольном и начальном школьном возрасте бывают довольно подвижны. Однако гиперактивные дети выделяются даже на их фоне. Они не могут усидеть на месте, буквально приплясывают, если их усадили. В движении находятся их кисти рук, ноги, бегают глазки, меняется мимика.

Если у ребенка имеется одно или два и приведенных выше нарушений, то, скорее всего, это просто возрастные особенности поведения. С возрастом ребенок научится лучше контролировать свои

эмоции, его поведение выравнивается. Однако если у малыша все перечисленные нарушения, то это повод проконсультироваться со специалистом.

Очень важно понимать, что СДВГ — не следствие дефектов воспитания, — это физиологическая особенность мозга человека, которую нужно корректировать. СДВГ является врожденным состоянием.

СДВГ – это диагноз. Установить его могут только врачи психиатр и невролог.

Когда проявляется

Считается, что наиболее ярко синдром гипердинамической активности проявляется в дошкольном (4-5 лет) и начальном школьном возрасте (6-8 лет). Ребенок попадает в детский коллектив и не выдерживает современного темпа обучения.

Сразу проявляются все признаки его гиперактивности: с ребенком не справляется воспитатель или учитель, он не усваивает программу обучения и прочие проблемы его поведенческих нарушений.

Однако первые признаки гипердинамического синдрома можно обнаружить еще в младенческом возрасте. Такие детки очень подвижны и эмоциональны: выпутываются из пеленок, падают, стоит лишь на мгновение отвернуться, плохо спят, их сон поверхностный, беспокойный, а могут всю ночь прокричать без причины.

Гиперактивные дети часто сталкиваются с негативным отношением со стороны взрослых и сверстников. Именно поэтому таким детям нужна особая поддержка и принятие близких людей.

Ошибки родителей



Основная ошибка – родители боятся психиатров. Взамен они ведут ребенка только к неврологу, а тот не лечит СДВГ. Невролог может лишь назначить общеукрепляющую терапию, что не поможет ребенку купировать симптомы СДВГ.

Необходима психотерапия и специальная медикаментозная поддержка, которую назначает только врач-психиатр.

Избегая консультации психиатра, родители упускают время, когда можно скорректировать симптомы, и в итоге нарушается адаптация ребенка. Он не успевает по учебе, не может найти друзей, вдобавок родители начинают ссориться из-за его поведения – его жизнь рушится.

Еще одна ошибка родителей – агрессия по отношению к ребенку. Дети плохо себя ведут, особенно в обществе, - родители испытывают чувство стыда за поведение детей и начинают ругать их, в том числе, применяя физическое насилие. Это не помогает, а только ухудшает ситуацию – ребенок становится еще более гиперактивным, не слушается, орет. В итоге, в семье происходят скандалы, мама нервничает, ребенок тоже – ничего хорошего.

Важно понимать, что для победы над синдромом гиперактивности и дефицита внимания родителям необходимо взаимодействовать с врачами и педагогами.

Если просто оставить ребенка наедине с проблемой, то со временем он не сможет найти себе место в социуме, он будет одиноким и очень странным для окружающих.

Как вести себя родителям

- Уделяйте ребенку достаточно времени и внимания. Читать сказки на ночь, беседовать с ребенком – просто так, не обсуждая родительское собрание, а просто интересоваться его жизнью, интересами.

- Обращайте внимание на собственную мимику – во время игрового процесса старайтесь максимально понятно выражать свои эмоции, чтобы развивать эмоциональную сферу ребенка.

- Четко, в деталях объясняйте задание. Во-первых, так вы придадите ему уверенности, что он со всем справится. Во-вторых, когда большое задание делят на маленькие части, человек получает большее удовлетворение от своей работы и более охотно с ней справляется.

- Поощряйте ребенка за каждое выполненное задание. Ему нужно чувствовать, что он старался не зря, - тогда в следующий раз он не откажется от работы.

- У ребенка должны быть конкретные задания и поручения. Прививайте навыки самоорганизации. Для этого можно использовать различные наглядные материалы, или памятки (например, схематичные изображения действий, которые ребенок должен выполнить перед сном: почистить зубы, умыться, надеть пижаму, лечь в кровать).
- Старайтесь не наказывать ребенка. Так вы добьетесь от него только упрямства и нежелания контактировать с вами.
- Для таких детей важно поддерживать дома спокойную обстановку, соблюдать режим дня, избегайте шумных мест и больших скоплений людей.
- Предоставьте ребенку возможность выплескивать накопившуюся энергию (занятия спортом, активные игры на прогулке). Побольше проводите времени на свежем воздухе.

Положительные качества гиперактивных детей

Несмотря на все неприятные поведенческие особенности детей с гипердинамическим синдромом, они имеют и много положительных качеств, развитию которых родители должны уделить особое внимание.

- Гиперактивный ребенок обладает креативным творческим мышлением.
- Он может выдавать массу интересных идей, а если хватит терпения, то и заниматься творчеством. Такой ребенок легко отвлекается, но имеет своеобразный взгляд на окружающий мир.
- Гиперактивные дети обычно энтузиасты. Они не бывают скучными.
- Интересуются многими вещами и являются, как правило, яркими личностями.
- Такие дети энергичны и деятельны, но часто непредсказуемы.
- Если у них есть мотив, то они выполняют все быстрее, чем обычные дети.

- Ребенок с СДВГ очень гибкий, изворотливый, и может найти выход там, где другие не заметят, решить задачу необычным способом.
- Интеллект детей с СДВГ никак не нарушен. Очень часто они имеют высокие художественные и интеллектуальные способности.

Подготовила учитель-дефектолог Левченко А.Н.