

Родителям гиперактивных детей.

Дети с СДВГ, или "Неудобные дети".

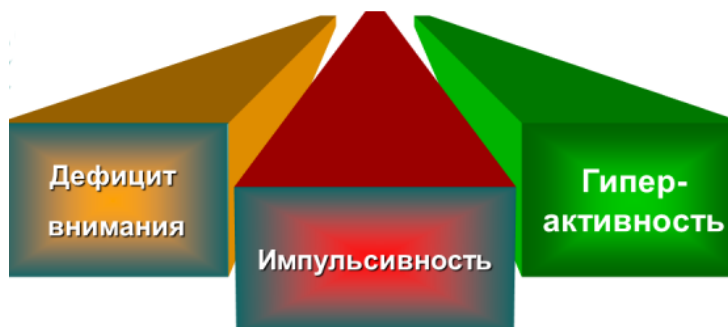
Родители гиперактивных детей (детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, далее - СДВГ) часто испытывают немалые трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них по душе поведение такого ребенка в общественных местах и дома, при этом многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители приходят в отчаяние: «Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!» Знакомая ситуация, не правда ли? Попробуем разобраться в причинах проявления СДВГ, определить правильный стиль воспитания, учитывающий психолого-физиологические особенности такого ребенка, выявить внутренние установки родителей в рамках данной проблемы.



Причины гиперактивности

Большинство исследователей отмечает три основных блока проявлений СДВГ: **гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность.**

СИМПТОМЫ СДВГ



Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто не замечает сам. Для детей с СДВГ характерна чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на месте, меньшая (по норме) продолжительность сна. В двигательной сфере обычно обнаруживаются нарушения координации, несформированность мелкой моторики (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы,

использовать ножницы и иголку, несформированность почерка)

Современные исследования показывают, что двигательная активность у детей с СДВГ выше, чем у других, даже во сне.

Врачи в Европе и Америке работают над решением проблемы, причем успешно, и уже могут назвать многие причины, которые ее вызывают. Каждая из приведенных далее причин подтверждается множеством исследований.

1. Наследственность. По данным некоторых специалистов, у 57% родителей, чьи дети страдают СДВГ, в детстве отмечались такие же симптомы. Правда, довольно часто в таких семьях наблюдаются и другие проблемы: употребление алкоголя, наличие асоциальной психопатии, аффективных расстройств, серьезных аллергических заболеваний (астмы, сенной лихорадки).

2. Беременность и роды. По одной из теорий, СДВГ связан с органическим поражением головного мозга, которое может возникнуть во время беременности, родов, а также в первые дни жизни ребенка.

Большую опасность вызывает внутриутробная гипоксия (кислородное голодание), к которой особенно чувствителен головной мозг ребенка.

Никотин, спазмируя артерии матки, лишает ребенка питания и кислорода, кроме того, он чрезвычайно вреден для нервных клеток. Алкоголь, проникая через плаценту в кровь, наносит мощный удар по формирующемуся мозгу. Серьезную угрозу представляют собой и некоторые лекарства, особенно в первой половине беременности.

Очень опасны во время беременности травмы, как физические (например, в области живота), так и психологические (различные стрессы, нежелание матери иметь ребенка). Кроме того, большое значение имеют иммунологическая несовместимость по резус-фактору и возраст родителей.

На развитие заболевания влияют осложнения при родах: преждевременные, скоротечные или затяжные роды, стимуляция родовой деятельности, отравление наркозом при кесаревом сечении, длительный (более 12 часов) безводный период. Неправильное положение плода, обвитие его пуповиной помимо асфиксии могут повлечь за собой внутренние мозговые кровоизлияния, различные травмы, легкие смещения шейных позвонков.

3. Опасность первых лет жизни. Мозг человека формируется на протяжении 12 лет его жизни, и, естественно, в этот период наиболее уязвим. Следует помнить, что травмы головы могут нарушить деятельность мозга в любом возрасте, но в период созревания они особенно опасны. Такие заболевания, как бронхиальная астма, нарушение обмена веществ, сердечная недостаточность, а также частые пневмонии, нефропатии негативно влияют на нормальную работу мозга. На развитие и становление психики ребенка начинают оказывать серьезное влияние окружающая обстановка, характер отношений со взрослыми. Причиной развития психопатологий может быть и другая крайность - когда ребенок становится для окружающих центром Вселенной и все вокруг подчинено его желаниям.

4. Окружающая среда. Современная промышленность буквально насыщает окружающую среду губительными солями тяжелых металлов (кадмия, молибдена, хрома, свинца, алюминия). Так, соли кадмия и молибдена способны вызвать тяжелое расстройство ЦНС. Дефицит магния приводит к тому, что в организме накапливается свинец - сильнейший нейротоксин, который разрушает память, тормозит процессы обучения, влияет на адекватность поведения и восприятия окружающего мира. Серьезную угрозу представляют собой и диоксины - очень ядовитые вещества, выбрасываемые в атмосферу некоторыми предприятиями, которые производят и обрабатывают хлорированные углеводы. При наличии у ребенка синдрома нарушения внимания с гиперактивностью стоит проверить экологию собственного дома.

5. Питание. Одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Остановимся на этом пункте подробнее.

Влияние питания на формирование и развитие СДВГ

В большинстве продуктов содержатся различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, негативно влияющие на нейрохимические процессы. А гиперактивность, нарушение внимания, беспокойство - это проявления химического дисбаланса мозга.

Сегодня производители питания предлагают многочисленные виды напитков, которые так нравятся детям.

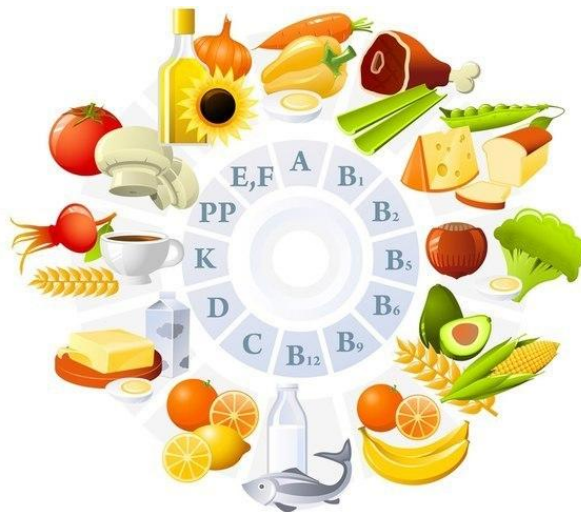


К сожалению, большинство из них не приносит пользы для детского организма. Помимо большого количества сахара в них содержится столько пищевых красителей и ароматизаторов, что они просто не успевают выводиться естественным путем. Даже безобидный апельсиновый сок (консервированный с пищевым красителем тертазин) может нанести удар по организму, поскольку выводит из организма цинк - важнейший минерал, активно участвующий в большинстве процессов и влияющий на умственную деятельность человека, его поведение и способность к обучению.

Совершенно недопустимо кормить ребенка «взрослыми» консервами. Они перенасыщены солью и консервантами, плохо перевариваются, раздражают слизистые оболочки ЖКТ, способствуют возникновению кишечных заболеваний и аллергии. Известно, что если сахар употреблять с белками, то никаких нарушений не последует, а вот если с крахмалами, то он может вызвать нарушение поведения даже у спокойных детей. Почему это происходит? Сахар и углеводы

наполняют кровь глюкозой. Чтобы переработать ее, организм вынужден вырабатывать большое количество инсулина. В результате происходит резкое падение уровня сахара в крови, подчас слишком сильное - такое состояние называется гипогликемией. Возникает слабость, усталость. Для нейтрализации этого состояния организм производит мощный выброс гормонов энергии, сосуды сжимаются, меняется сердечный ритм, может появиться озноб конечностей. Автономная система, отвечающая за произвольные физические процессы, подавляется, что проявляется в нервозности, страхах, одышке. Мышцы готовы к действию.

Многие гиперактивные дети страдают от нехватки конкретных витаминов, в основном тех, которые относятся к группе В), особенно от дефицита витамина В12.



Симптомы проявления СДВГ

Какие же они, гиперактивные дети? Наблюдать их доводилось каждому, тем более что, по мнению специалистов, число таких растет с каждым днем.

Как мы уже говорили, синдром нарушения внимания с гиперактивностью включает три основных симптомокомплекса - невнимательность, гиперактивность и импульсивность, признаками которых являются:

1) невнимательность:

- ребенок не способен удерживать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении заданий;
- не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь;
- не умеет доводить выполняемую работу до конца;
- испытывает огромные трудности в процессе организации собственной деятельности;
- избегает заданий, требующих длительного умственного напряжения; часто теряет свои вещи, предметы; легко отвлекается на посторонние стимулы; постоянно все забывает;



2) гиперактивность:

ребенок суетлив, никогда не ведет себя спокойно (постоянно беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле и т. п.); * не в состоянии долго усидеть на стуле; двигательная активность не имеет определенной цели; ребенок не может играть в спокойные игры; всегда нацелен на движение, часто бывает болтлив



3) импульсивность:

ребенок отвечает на вопросы, не дослушав их до конца; с трудом дожидается своей очереди; мешает другим, вмешивается в разговоры и игры, пристаёт к другим.



Памятка для родителей

Что нужно знать, общаясь с ребенком с СДВГ

- ☉ Поступки ребенка не умышленны. При общении с ним следует избегать частого употребления слов «нет», «нельзя». Необходимо строить взаимоотношения на понимании и доверии, не настаивать на том, чтобы он обязательно принес извинения за проступок. Каждый раз нужно до конца выслушивать то, что он хочет сказать. Для подкрепления устных инструкций рекомендуется использовать зрительную стимуляцию.
- ☉ Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Дисциплинарное воздействие в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не улучшит, а скорее ухудшит поведение ребенка.
- ☉ Необходимо изменить психологический микроклимат в семье, т. е. уделять ребенку достаточно эмоционального внимания, проводить досуг вместе с ним, не допускать ссор в его присутствии.
- ☉ Необходимо установить четкий режим дня и определить место для занятий; ограждать ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач; избегать, по возможности, большого скопления людей, так как переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- ☉ Ребенку необходима специальная поведенческая программа: продуманная гибкая система вознаграждений, поощрений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение (исключая физическое).
- ☉ Нужно выработать у ребенка навык управления гневом и агрессией; постепенно согласованно расширять его обязанности, давать поручения, соответствующие его возрасту и уровню развития.
- ☉ Вслед за понесенным наказанием ребенку необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (знаки притяжения и прощения).

Источник: [**Как обучать ребенка с СДВГ, советы учителям и родителям**](http://Журнал «Справочник педагога-психолога» - 2014 - №8, - / И.Г. Мокляк «Детис с СДВГ, или «Неудобные дети»»</p></div><div data-bbox=)

Советы родителям подвижного ребенка

1. Во-первых, стоит получить консультацию специалиста (детского невропатолога или психоневролога). Важно определить, действительно ли мы имеем дело с синдромом гиперактивности. Ведь подвижность - это естественное качество нормально развивающегося, жизнерадостного ребенка. Точный диагноз (есть СДВГ или нет) поможет понять, какая помощь нужна со стороны взрослых нашему "несносному". Это может быть и квалифицированное медикаментозное воздействие. И все же наибольший эффект дают специальная организация условий обучения такого ребенка и просто понимание природных особенностей его психического склада.



2. Следует наладить контакт с психологом. Он подскажет, как скорректировать поведение ребенка адекватным отношением к нему в семье и в школе. Это может быть целая программа помощи. Психолог непосредственно может передать рекомендации учителям ребенка.

Аспектыстораживающего поведения ребенка, когда целесообразно обратиться за консультацией к профессионалам (психологу, детскому неврологу, психоневрологу):

- 1.** Чрезмерная сила и интенсивность эмоциональных проявлений в поведении ребенка (умеренные трудности поведения встречаются чаще, чем серьезные, чрезмерные по силе), которые оказывают отрицательное влияние на его адаптацию в обществе.
- 2.** Длительность сохранения определенных реакций, например, страха или агрессивного поведения. Временные колебания в поведении и эмоциональном состоянии детей - явление обычное и нормальное.
- 3.** Нарушение социального взаимодействия со сверстниками, частые изменения эмоционального фона (настроения) без видимых причин.

Как правильно вести себя с гиперактивным ребенком?

- 1.** Прежде всего нужно научиться удерживаться от постоянных замечаний, постоянных попыток вмешаться в его бурную деятельность. Хвалить даже за малозаметные, но положительные сдвиги.
- 2.** Перестать постоянно ограничивать его активность, инициативу. Этим взрослые добиваются, скорее, не послушания, а равнодушия, незаинтересованности, что в последствии может проявиться в школьных неудачах.
- 3.** Предоставлять больше самостоятельности в делах. Прежде чем запретить что-то, подумать: а что такое страшное произойдет, если сын или дочь поступит по-своему?
- 4.** Постараться, чтобы школьная жизнь и домашние задания не стали для подвижного ребенка тяжелой обязанностью. Иначе проявлять самостоятельность и испытывать радость он будет только на досуге.
- 5.** Предоставлять больше возможностей проявить себя - в спорте, в театральном кружке, в зарабатывании карманных денег и т.д.

Как помочь гиперактивному школьнику?

1. Учитывать такое характерное свойство его умственной деятельности, как цикличность. Это значит, что периоды продуктивной работы мозга непродолжительны (до 15 минут), их необходимо чередовать с периодами отдыха. При выполнении домашних заданий это сделать нетрудно. Учителю же придется объяснить, что время от времени его подопечный может "выпадать" из хода урока. Причем вовсе не из-за желания досадить своему педагогу. За спадом вновь последует период достаточной работоспособности, просто нужно слегка направить ребенка в русло урока повторением какой-то мысли и т.п.
2. Не делать проблему из того факта, что ребенок часто не записывает на уроке домашнее задание или записывает его неправильно. Можно выйти из положения, узнавая задания у учителя или более ответственных одноклассников.
3. Если такой ребенок посещает группу продленного дня, взвесить все "за" и "против". Доводы "против" могут перевесить: шум, невозможность побыть в одиночестве (а такая потребность есть и у гиперактивного), учитель вряд ли может уделить необходимое индивидуальное внимание при приготовлении уроков и т.д.
4. Основную роль в обучении такого ребенка до определенного школьного возраста (обычно до 5 класса) выполнять придется родителям. Это значит, что помощь нужно оказывать не только при выполнении домашних заданий. Иногда стоит вновь разъяснить материал, который нужно было усвоить на уроке. Упреки в разгильдяйстве тут бесполезны, лучше постепенно восполнить уже допущенные пробелы. Вообще желательно создавать с ребенком определенный задел, несколько забегая вперед учебной программы. Это позволит ему легче усваивать новый материал, когда его будут объяснять на уроке. Детей с СДВГ характеризует высокая утомляемость, особенно интеллектуальная (