СДВГ. Отвечаем на вопросы родителей.

**Что такое СДВГ?**

СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности - дисфункция центральной нервной системы, проявляющаяся трудностями концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти. Есть несколько проявлений данного синдрома, но мы поговорим про самое часто встречающееся. Это то самое состояние, когда ребенок не может усидеть на одном месте, постоянно бегает, прыгает, не может уделить внимание одному делу. Важно отличать гиперактивных детей от просто активных детей. Дети с СДВГ не могут по указке «прийти в себя». Ни угрозы, ни просьбы, ни битье и наказания не помогут. Поможет только целенаправленная работа и терпение.

СДВГ это не болезнь, которую можно вылечить, перерасти или оставить без внимания. Он требует качественное психолого-педагогической вмешательство, коррекционные занятия простыми словами. Однако, повторюсь, это не приговор, но и не миф. Синдром, с которым можно жить полноценной жизнью.

А главное, не стоит полностью сваливать на него поведение ребенка или, что немаловажно – проблемы вашего восприятия ситуации, с этим связанной.

Важно помнить, что окружающая среда формирует поведение, а поведение – навык, которым мы пользуемся, реагируя на нее.

СДВГ не пройдет. Но полноценную жизнь – с ее радостями, ценностями, любовью и победами – синдром не отнимает.

Растить ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности еще сложнее, чем обычное дитя. Исследования доказывают, что именно родители играют ключевую роль в преодолении трудностей, связанных с СДВГ.

Если родитель хорошо понимает особенности этого диагноза, он может постепенно, шаг за шагом, помочь своему ребенку с СДВГ научиться контролировать поведение, больше запоминать, планировать время и вести себя адекватно ситуации. Чтобы было легче идти по этому пути, необходимо концентрироваться не на ожидании конкретных результатов, а на том, чему вы можете научить своего ребенка.

**2. Откуда берется СДВГ?**

Этиология изучена недостаточно. Большинство исследователей предполагают генетическую природу синдрома. В семьях детей с СДВГ нередко имеются близкие родственники, имевшие в школьном возрасте аналогичные нарушения. В родословных детей с СДВГ также часто прослеживается отягощенность по обсессивно-компульсивному синдрому (навязчивые мысли и принудительные ритуалы), тикам и синдрому Жиль де ля Туретта.

Наряду с генетическими, выделяют семейные, пре- и перинатальные факторы риска развития СДВГ. К семейным факторам относят низкое социальное положение семьи, наличие криминального окружения, тяжелые разногласия между родителями, разногласия в вопросах воспитания по отношению к ребёнку с СДВГ. Пре- и перинатальные факторы риска развития СДВГ включают асфиксию новорожденных, употребление матерью во время беременности алкоголя, некоторых лекарственных препаратов, курение.

Нередко можно пронаблюдать при синдроме дефицита внимания и гиперактивности состояния, которые усугубляют течение болезни. Такими состояниями являются различные расстройства речи, синдром Туретта, биполярное расстройство, трудности в обучении, расстройства в поведении и прочее.

**Какие проблемы возникают у детей с СДВГ?**

СДВГ – это две проблемы – поведение и обучение.

Многие дети с СДВГ, примерно 20–30 %, также имеют конкретные трудности с обучением. В дошкольном возрасте эти проблемы заключаются в непонимании определенных звуков и слов, или сложности выразить свое мнение словами. В школьном возрасте могут появиться проблемы с чтением, правописанием, письменным изложением и арифметикой. Широко распространен такой тип расстройства чтения как дислексия.

У ребенка с СДВГ нет первоначальных проблем с интеллектом. Но особенности развития внимания влекут за собой и особенности развития остальных психических процессов. Простыми словами, если ребенок не может усидеть на месте, его внимания не хватает на то, чтобы выучить что-то, обдумать что-то. Естественно, это сказывается на его обучении. Если не начать коррекционную работу в дошкольном возрасте, то эти проблемы как снежный ком будут копиться и в школьном возрасте. Ребенок с СДВГ может быть как и двоечником, так и отличником. Он может быстро схватывать материал, учеба может легко ему даваться, но это значит, что особенности синдрома выражаются по-другому, например, в неспособности писать конспекты, дипломные, выполнять какую-то монотонную работу.

Дети, которым ставят диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности», отличаются от своих сверстников в темпах освоения таких поведенческих навыков, как:

▶ управление эмоциями;

▶ концентрация внимания;

▶ запоминание новой информации;

▶ планирование и умение придерживаться распорядка;

▶ адекватная оценка социальной ситуации;

▶ эффективное решение проблем.

У детей с СДВГ формирование этих навыков занимает в среднем на 30 % больше времени, потому что передние доли префронтальной коры мозга у них созревают медленнее. Из-за особенностей поведения дети с СДВГ часто не соответствуют ожиданиям окружающих и поэтому испытывают сильное эмоциональное напряжение. Такие дети склонны замыкаться в себе, считать себя неправильными и нелюбимыми, принижать свои достоинства, а иногда – проявлять враждебность к окружению.

При этом дети с СДВГ настолько же умны и талантливы, как их «обычные» сверстники. Но расстройства поведения создают драматический разрыв между уровнем одаренности ребенка и способностью эту одаренность реализовать.

**Как помочь ребенку с СДВГ?**

Призвание родителей и учителей – постепенно и последовательно помогать ребенку с СДВГ освоить все нужные навыки, чтобы он мог нормально взаимодействовать с социумом, чувствовать себя полноценным членом общества и раскрыть свой интеллектуальный, творческий и человеческий потенциал.

Взрослым, которые находятся рядом с ребенком с СДВГ, особенно важно верить в его способности и не доверять расхожим мифам.

Самое главное в работе с детьми с СДВГ - это ПРИУЧЕНИЕ К ЧЕТКОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ.

Ребенку нужно постепенно выстраивать границы, правила, котрым необходимо следовать. Дисциплина – самое важное. Но все это долгий, кропотливый труд.

Необходимо научить их ставить четкие цели, разбивать цели на маленькие кусочки, работать по таймингу, делать перерывы, не фокусироваться на ошибках, а видеть возможности, хвалить себя за сделанное. И понимать, что легко не будет, но ведь легко и не должно быть.

Очень полезно такому ребенку заниматься спортом.

**Что еще важно знать про детей с СДВГ?**

Система лечения и наблюдения детей с дефицитом внимания разработана недостаточно, что обусловлено неясностью патогенеза заболевания. Выделяются немедикаментозные и медикаментозные методы коррекции.

Немедикаментозная коррекция включает в себя методы модификации поведения, психотерапию, педагогическую и нейропсихологическую коррекцию. Ребенку рекомендуется щадящий режим обучения – минимальное количество детей в классе (идеально не более 12 человек), меньшая продолжительность занятий (до 30 мин), пребывание ребенка на первой парте (контакт глаз учителя и ребенка улучшает концентрацию внимания). Важным с точки зрения социальной адаптации является также целенаправленное и длительное воспитание у ребенка социально поощряемых норм поведения, так как поведение некоторых детей носит черты асоциального. Необходима психотерапевтическая работа с родителями, чтобы они не расценивали поведение ребенка как "хулиганское" и проявляли больше понимания и терпения в своих воспитательных мероприятиях. Родителям следует следить за соблюдением режима дня "гиперактивного" ребенка (время приема пищи, выполнение домашних заданий, сон), предоставлять ему возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, желательны занятия спортом (плавание, занятия йогой), длительных прогулках (больше прибывать на свежем воздухе), беге. Командные виды спорта типа футбола тоже хороши, но когда ребенок станет постарше. В младшем школьном возрасте гиперактивные дети плохо усваивают командные игры. Еще им очень подходят танцы, музыкальные занятия, хор. Следует также избегать утомления при выполнении заданий, так как при этом может усиливаться гиперактивность. "Гиперактивные" дети чрезвычайно возбудимы, поэтому необходимо исключить или ограничить их участие в мероприятиях, связанных со скоплением большого числа людей. Так как ребенок испытывает сложности в концентрации внимания, нужно давать ему только одно задание на определенный промежуток времени. Важен выбор партнеров для игр – друзья ребенка должны быть уравновешенными и спокойными.