**Гиперактивность у детей (СДВГ): диагноз или проблемы воспитания**

*Термин «гиперактивный ребенок» в последнее время у всех на устах: у врачей, воспитателей, учителей, психологов, родителей. Как отличить егозу от малыша с признаками дефицита внимания? Как разграничить обычное баловство от неврологических нарушений?*



Гиперактивный ребенок характеризуется рядом качеств: импульсивный, возбужденный, упрямый, капризный, избалованный, невнимательный, рассеянный, неуравновешенный. Важно понять: в каких ситуациях нужна профессиональная помощь психолога, медикаментозное лечение при синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), а когда необходимо пересмотреть принципы воспитания. Часто бывает, что родители ищут «спасительную таблетку». А ведь достаточно перестроить отношения с сыном или дочерью, чтобы выздоровление наступило самым естественным способом. Для этого требуется время, усилия, терпение и главное — желание что-то менять в себе и своих отношениях с детьми.

**С чем связана гиперактивность**

Причины гиперактивности у детей чаще всего кроются в перинатальном периоде развития плода и затрудненных родах.

* **Неблагоприятная беременность.** Стрессы, курение, неправильный образ жизни, заболевания, прием лекарственных препаратов во время беременности — все это может отразиться на развитии и формировании нервной системы плода.
* **Неврологические нарушения в период внутриутробного развития и при рождении.** Гипоксия (нехватка кислорода при внутриутробном развитии) и асфиксия (удушье) — наиболее частые причины СДВГ. Также могут повлиять стремительные или преждевременные роды, стимуляция родовой деятельности.
* **Дополнительные факторы.** Неблагоприятная психологическая атмосфера в семье, конфликты между родителями, слишком жесткие или мягкие методы воспитания, питание, образ жизни, темперамент ребенка.

Вероятность СДВГ значительно повышается, если перечисленные факторы сочетаются. К примеру, ребенок родился с асфиксией, недоношенным, его воспитывают в строгости и постоянных конфликтах — гиперактивность у такого малыша может ярко проявиться.



**Как распознать гиперактивность у ребенка**

Диагностировать СДВГ не так просто, поскольку признаки гиперактивности могут быть симптомами других неврологических нарушений. На что следует обратить внимание?

* **Первые симптомы.** Могут появиться в грудном возрасте. Плохой сон, длительный период бодрствования уже с первых месяцев жизни, возбудимость малыша, нетипичная бурная реакция на шум, яркий свет, игры, гигиенические процедуры, незначительное отставание в освоении моторных навыков — все это могут быть первые предвестники гиперактивности у детей до года.
* **Возраст 3 года.** Переломный момент в жизни малыша, когда наступает знаменитый кризис трех лет. В это время у большинства детей наблюдается капризность, упрямство, смена настроения. У гиперактивных малышей эти признаки проявляются еще ярче. Также у детей с СДВГ отмечаются неловкие, хаотичные, суетливые движения, речь развивается с запозданием.
* **Здоровье.** Гиперактивные малыши часто жалуются на усталость и головные боли. У таких детей нередко диагностируется энурез, нервные тики.
* **Первые признаки неусидчивости.** На них могут обратить внимание воспитатели в детском саду. Когда начинается процесс социализации, и ребенок выходит за пределы семьи, признаки неусидчивости становятся более явными. В детском саду малыша невозможно уложить спать, накормить, усадить на горшок, успокоить.
* **Нарушения развития памяти и внимания в дошкольном возрасте.** У детей до 7 лет интенсивно развивается память и внимание. У малыша с СДВГ наблюдается медленное усвоение материала при подготовке к школе. И это объясняется не отставанием в развитии, а недостаточной концентрацией внимания. Малышу с признаками гиперактивности трудно сидеть на одном месте и слушать воспитателя.
* **Неуспеваемость в школе.** Еще раз подчеркнем, что плохие отметки у детей связаны с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания, а не с их умственными задатками. Наоборот, гиперактивные школьники часто развиты не по годам. Но проблема в том, что им трудно дается встраивание в систему и дисциплину: трудно высидеть 45 минут урока, слушать, писать, выполнять задания учителя.
* **Психические аспекты.** Со временем проявляются такие качества: вспыльчивость, раздражительность, обидчивость, плаксивость, тревожность, недоверие, подозрительность. Уже в раннем возрасте у малыша могут развиваться фобии, которые могут сохраняться в подростковом возрасте и на протяжении всей жизни, если с ними не работать.
* **Перспектива.** В подростковом возрасте у такого ребенка, как правило, формируется (точнее, ее формируют взрослые) заниженная самооценка. Гиперактивный подросток бывает агрессивным, нетерпимым, конфликтным, некоммуникативным. Ему трудно найти друзей, завязать теплые, приятельские отношения. В дальнейшем у него может сформироваться асоциальное поведение.

*Симптомы СДВГ у детей проявляются в комплексе и регулярно. Не стоит сразу приписывать ребенку «модный» диагноз при возбудимости, плохом сне, капризности, которые наблюдаются время от времени. Множество объективных факторов может изменить психоэмоциональное состояние малыша. Причиной может быть прорезывание зубов, смена обстановки, посещение детского сада, неудача в игре и т.д. Даже климатические условия влияют на состояние и поведение малыша.*



**Диагностика СДВГ**

И все же до 6-7 лет никто не ставит неврологический диагноз, даже если есть признаки СДВГ. Это объясняется психологическими особенностями дошколят. В дошкольном возрасте дети переживают два серьезных психологических кризиса — в 3 года и 7 лет. По каким критериям ставится медицинский диагноз СДВГ?

**8 проявлений гиперактивности**

1. Хаотичные, суетливые движения.
2. Беспокойный сон: крутится, разговаривает во сне, сбрасывает с себя одеяло, может ходить по ночам.
3. Не может долго усидеть на стуле, все время крутится по сторонам.
4. Не способен находиться в состоянии покоя, часто в движении (бегает, скачет, кружится).
5. Если нужно сидеть и ждать (например, в очереди), может подняться и уйти.
6. Чрезмерно разговорчив.
7. Не отвечает на поставленные вопросы, перебивает, вмешивается в чужой разговор, не слышит, что ему говорят.
8. Проявляет нетерпение, если его просят подождать.



**8 проявлений дефицита внимания**

1. Небрежно и быстро выполняет поставленные задачи (домашние задания, уборка в комнате и т.д.), не доводит дело до конца.
2. С трудом концентрирует внимание на деталях, не может их запомнить, воспроизвести.
3. Наблюдается отсутствующий взгляд, погружение в свой мир, трудности коммуникации.
4. Трудно усваивает условия игры, часто их нарушает.
5. Рассеянный, нередко теряет личные вещи или кладет так, что не может потом найти.
6. Нет самодисциплины, все время необходимо его организовывать.
7. Легко переключает внимание на другие объекты.
8. В нем живет «дух разрушения»: часто ломает игрушки, вещи, но отрицает свою причастность к делу.

Если родители насчитали 5-6 совпадений из перечисленных критериев, нужно показаться детскому неврологу, психотерапевту и психологу.

**Коррекция образа жизни**

Режим дня и гиперактивность — две вещи, на первый взгляд, несовместимые. И все-таки родителям необходимо устроить для непоседы жизнь по расписанию.

* **Крайне важно выдерживать режим сна: вовремя ложиться и вставать.** Если непоседа выбивается из графика, его трудно уложить, тяжело привести в чувства утром. Нельзя перегружать таких детей информацией перед сном, играть в активные игры. Воздух в комнате должен быть свежим и прохладным.
* **Организовать полноценное питание.** Нужно исключить перекусы, особенно едой из фаст-фуда. Желательно сократить в рационе быстрые углеводы (сладости, выпечка), которые возбуждают нервную систему.
* **Прогулки перед сном.** Свежий воздух успокаивает нервную систему. Кроме того, будет хорошая возможность поговорить, обсудить, как прошел день.
* **Физические нагрузки.** Необходимы в жизни гиперактивного ребенка для разрядки его неуемной энергии. Можно попробовать себя в индивидуальных и командных видах спорта. Хотя последние будут даваться сложнее. Больше всего подходят легкая атлетика, гимнастика, езда на велосипеде, плавание. Хорошо, если ребенок занимается спортом для себя. Соревнования и любой состязательный момент будет привносить еще большее напряжение и агрессию. Многое в этой ситуации зависит от тренера и его педагогического мастерства.

**Памятка для родителей, воспитывающих ребенка с СДВГ**

Как воспитывать гиперактивного ребенка?

* **Повышать самооценку.** Гиперактивных детей часто наказывают и осаживают: «сядь», «не крутись», «замолчи», «успокойся» и т.д. Это регулярно повторяется в школе, дома, в саду. Такие замечания формируют у ребенка ощущение ущербности. Всех детей нужно хвалить, но гиперактивные особенно нуждаются в эмоциональной поддержке и похвале.
* **Выстраивать личностные границы с детьми.** Воспитывать непосед нужно в строгости, но справедливости. Наказания и ограничения должны быть последовательными, адекватными и согласованными со всеми членами семьи. Дети с признаками СДВГ часто не имеют «тормозов». Задача родителей — показать собственные границы, проявить родительскую волю и дать понять, кто в доме хозяин, четко формулировать запреты. При этом не должно быть агрессии. Если у папы с мамой слишком мягкий характер, бразды правления непременно возьмет в руки гиперактивный член семьи.
* **Маленькие и полезные задания.** Гиперактивных детей нужно привлекать к выполнению домашних обязанностей и поощрять их инициативу. Лучше давать простые, поэтапные задания. Можно даже нарисовать план, схему, пошаговый алгоритм действий. Эти задания помогут ребенку организовывать свое личное пространство и время.
* **Не нагружать информацией.** При чтении книг, выполнении домашнего задания нужно давать небольшие нагрузки — по 15 минут. Затем делать перерыв с двигательной активностью, потом снова приступать к статическому занятию, требующему концентрации внимания. Переутомление вредно сказывается на состоянии детей с СДВГ.
* **Осваивать новый род деятельности.** Гиперактивных детей трудно чем-либо заинтересовать надолго, уж слишком быстро они переключают свое внимание. Однако нужно искать разные виды деятельности (музыка, пение, рисование, чтение, лепка, танцы), в которых ребенок максимально раскроется. Нужно находить такое дело, которое невидимым способом будет «воспитывать» егозу и требовать каких-то личных усилий, мотивации.
* **Коммуникативные аспекты.** Гиперактивным непоседам все прощается дома, но они часто оказываются в конфликтной ситуации с педагогами и отвергаются сверстниками. Важно обсуждать с детьми их жизнь вне дома, трудные ситуации, причины конфликтов. Это поможет им адекватно оценивать свои поступки в дальнейшем, контролировать себя, осознавать свои эмоции, извлекать уроки из собственных ошибок.
* **Дневник успеха.** Психологи рекомендуют завести тетрадь или блокнот, куда можно записывать (или зарисовывать) все большие победы и маленькие успехи. Важно, чтобы ребенок осознавал результаты собственных усилий. Также можно придумать систему поощрений.

*Некоторые родители считают, что лучшее лекарство от гиперактивности у детей — витамин «Ре», то есть ремень. Это жесткое средство лишь усугубляет проблему и никогда не устранит истинную причину непослушания. Поведение детей с СДВГ нередко вызывает праведный гнев родителей, но лучше все-таки избегать шлепков.*

**Интернет ресурс - Kids365.ru**

Подготовила: Глинских Л.Г.