

Синдром дефицита внимания и гиперактивность

Характеристика нарушений

Гиперактивность

Болезненно повышенная двигательная активность, до полной расторможенности: Ребенок ни минуты не сидит спокойно, постоянно ерзает, хватается руками окружающие предметы, делает множество лишних движений, много, но нецеленаправленно двигается, болтлив, не может тихо, спокойно заниматься чем-либо на досуге.

Как следствие – нарушенная социализация ребенка.

Характеристика нарушений

Импульсивность

Часто начинает отвечать, не подумав или не дослушав вопрос

С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях

В разговоре часто прерывает, мешает (пристает) окружающим

Характеристика нарушений

Нарушение внимания

Не может сосредоточиться, делает много ошибок из-за невнимательности

Ему трудно поддерживать внимание при выполнении заданий или во время игр

Легко отвлекается на посторонние стимулы

Не может до конца закончить поставленную задачу

Слушает, но кажется, что не слышит

Избегает выполнения задач, требующих постоянного внимания

Характеристика нарушений

Нарушение внимания

Плохо организован

Часто теряет личные вещи, необходимые в школе и дома(карандаши, книги и пр.)

Забывчив

Стремится сразу, здесь и сейчас, получить поощрение за свой успех

Имеет сильно разнящийся уровень выполнения заданий по различным учебным предметам

Тест на гиперактивность (найди 5 отличий)

Активный ребенок

Большую часть дня не сидит на месте, предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать, может и книжку с мамой почитать и тот же пазл собрать

Тест на гиперактивность (найди 5 отличий)

Активный ребенок

Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов

Для него нарушения сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение

Он активен не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный – в садике, гостях у малознакомых людей

Он неагрессивный. Случайно или в пылу конфликта может и наподдать, но сам редко провоцирует скандал

Тест на гиперактивность (найди 5 отличий)

Гиперактивный ребенок

Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть, даже, если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, недослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них

Тест на гиперактивность (найди 5 отличий)

Гиперактивный ребенок

Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных всевозможные аллергии – не редкость

Ребенок – неуправляемый, но при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях ведет себя одинаково активно (магазин, гости, дом, детсад и пр.)

Тест на гиперактивность (найди 5 отличий)

Гиперактивный ребенок

Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию – дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства : палки, камни и пр.

Причины возникновения гиперактивности и нарушения внимания

- 1. Генетические причины, наследственность**
- 2. Органические поражения ЦНС**
- 3. Неблагоприятные роды**
- 4. Осложненная беременность**
- 5. Инфекция в первые годы жизни**
- 6. Приобретенная гиперактивность вследствие неправильного воспитания (чрезмерная строгость, требовательность к ребенку со стороны родителей, слишком сильная опека)**

Группа риска

Дети, родившиеся в результате кесарева сечения

Тяжелые патологические роды

Малыши-искусственники

Родившиеся с маленьким весом

Недоношенные

Не все дети группы риска - гиперактивны

Причины возникновения гиперактивности и нарушения внимания

Заболевание вызвано поражённостью лобных долей мозга, отвечающих за планомерность действий и контроль поведения – структуры мозга , которые тормозят наши эмоции поведение ослабевают, но одновременно другие структуры, отвечающие за активность – начинают работать во всю мощь

Разные факты

1. Каждый пятый младший школьник – гиперактивен (мальчики в 2 раза чаще, чем девочки)
2. По мере взросления гиперактивность может сойти на нет естественным путем, но исследования говорят, что 70% сохраняют эти признаки и в дальнейшем подростковом возрасте (агрессивное поведение, насилие, суицидальные попытки), поэтому развитие гиперактивного ребенка нужно контролировать и корректировать

Разные факты

3. К подростковому возрасту двигательная активность может снизиться, а импульсивность, невнимательность усилятся
4. Пик синдрома 6-7 лет
5. Самые обычные дети могут демонстрировать симптомы – быть неуправляемыми, очень активными и пр., но если симптомы наблюдаются 6 и более месяцев, необходимо обратиться к невропатологу.
6. Постановка диагноза «Синдром дефицита внимания» является прерогативой врача.

Рекомендации

- 1. С таким ребенком следует избегать 2-х крайностей: чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны , а с другой – предъявления повышенных требований в сочетании с излишней пунктуальностью, жесткостью и наказаниями. При обращении к специалистам существующие нарушения поддаются исправлению, но процесс этот длительный, требующий больших усилий и огромного терпения.**

Рекомендации

- 2. Взрослым важно понимать, что какие-то агрессивные поступки гиперактивного ребенка могут быть неумышленными, просто он не может справиться с трудностями (важно понять причины агрессивного поведения)**
- 3. Важно использовать игры и упражнения , в которых нужны внимательность и самоконтроль (повтори за мной, шапка – невидимка и пр.)**
- 4. Важна позитивная модель воспитания:**
 - Хвалить ребенка в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивать успехи – поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах**

Рекомендации

- Обязательно поддерживать четкий распорядок дня (режим формирует опору для ребенка)
- Ежедневная физическая активность на свежем воздухе (длительные прогулки, бег, спорт, т.е. должна быть возможность расходования его избыточной энергии)
- Пребывание в общественных местах ведет к переутомлению – избегайте перевозбуждения
- Играть такому ребенку лучше с минимальным количеством партнеров (не в шумной компании)

Рекомендации

- Говорить с ребенком спокойно, мягко и доброжелательно, избегать повторений слов «нет», «нельзя», не угрожайте напрасно наказанием
- Давайте ребенку только одно задание на определенный промежуток времени, при этом формулировка задания должна быть предельно ясной и понятной
- Устные инструкции лучше подкреплять визуально (плакат, ежедневник и пр.)
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, работу с кубиками, пазлами и пр.)

Рекомендации

- 5. Важен принцип соответствия учебной нагрузки реальным возможностям ребенка (учет его познавательных способностей)**
- 6. Важно четко определить для такого ребенка модель допустимого поведения, включающую поощрение за целенаправленную, сосредоточенную деятельность и наказание за социально неприемлемые поступки (можно физические упражнения)**

Рекомендации

8. Рацион ребенка – не хочет есть – не заставляйте, меньше жаренного, острого, соленого, больше овощей и фруктов
9. Научить ребенка расслабляться – методы арт-терапии, йога, массаж, сказкотерапия, самогипноз, визуализация, аутогенная тренировка и пр.
10. Важно не только развивать интеллектуальную сферу, но и для гармонии – физическую – особенно
11. Виды активности, где выражен эмоциональный компонент – соревнования, показательные выступления - не показаны.

Рекомендации

12. **Важна аэробная нагрузка средней интенсивности: лыжи, плавание, бег трусцой, езда на велосипеде и пр. (с рекомендациями медика)**
13. **Поручите ребенку часть домашних дел, которые он выполнял бы ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и пр.)**
14. **Заведите дневник самоконтроля и отмечайте вместе с ним его успехи дома и в школе**
15. **Введите балльную систему вознаграждения: можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой , а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями, давно обещанной поездкой**

Рекомендации

16. Создайте необходимые условия для учебной работы ребенка: на столе ничего не должно отвлекать, никаких плакатов и фотографий над столом
17. Нельзя подолгу сидеть за компьютером и у телевизора – ведет к переутомлению
18. Важно такому ребенку высыпаться
19. Развивайте осознанное торможение – прежде чем что-то сделать пусть посчитает от 10 до 1
20. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка
21. Важно ощущать себя компетентным хоть в какой-то области – повышает уверенность

Адреса сайтов

1. Adhd-kids.narod.ru – сайт для родителей гиперактивных детей
2. Pediater-russia.ru – сайт педиатров России
3. Srbneurolog.ru – институт мозга человека РАН