

Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: симптомы и коррекция СДВГ.



Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) является минимальной мозговой дисфункцией. Это клинический синдром, проявляющийся импульсивностью, чрезмерной двигательной активностью, нарушением концентрации внимания.

Существует 3 типа диагноза СДВГ:

- в одном из них преобладает гиперактивность,
- во втором присутствует лишь дефицит внимания,
- третий тип объединяет оба показателя.

Дети, страдающие синдромом СДВГ, не способны длительное время удерживать внимание на чем-либо, они рассеянны,

забывчивы, часто теряют свои вещи, не воспринимают с первого раза указания и просьбы взрослых, им тяжело соблюдать распорядок дня. Они слишком подвижные, болтливые, суетливые, стремятся везде быть лидерами, часто драчливы, очень эмоциональные, нетерпеливые, любят фантазировать. Им тяжело усвоить правила и нормы поведения, они отвлекаются на любые звуки, в школе у таких детей часто отсутствует мотивация к учебе. В диалоге часто перебивают собеседника, навязывают свою тему, которая их интересует в данный момент.

Синдром гиперактивности с дефицитом внимания начинает проявляться с началом развития ребенка, но особо ярко он становится заметен у детей к 4-5 годам. Но диагноз официально ставится лишь к 7-8 годам, несмотря на то, что симптомы заболевания проявляются намного раньше. Согласно проведенным исследованиям, в большинстве случаев недуг присущ мальчикам, чем девочкам, причем соотношение между пострадавшими от синдрома дефицита внимания и гиперактивности составляет 4:1 в пользу первых. В младшем школьном возрасте недугом страдают около 30% учащихся, т.е. в каждом классе начальной школы 1-2 ученика – дети с СДВГ.

Родителям детей с СДВГ **рекомендуется** следующие методики коррекции и улучшения состояния своего чада:



своего чада:

1. Развивать у любимого чада самоконтроль и ответственность. Необходимо поручить ребенку выполнять не сложные домашние обязанности: выносить мусор, ходить в магазин за хлебом, мыть обувь, поливать цветы. В специальном дневнике можно отмечать детские успехи за день и назначать за них соответствующее вознаграждение.

2. Строго соблюдать распорядок дня. Необходимо приучать ребенка вставать, гулять, кушать, заниматься делами и ложиться спать в одно и

то же время. Запрещено долго находиться перед телевизионным и компьютерным экранами, это усиливает перевозбуждение.

- 3. Установить рамки поведения.** Ребенок должен раз и навсегда усвоить, что можно делать, а что нельзя. Дети с СДВГ должны научиться самостоятельно справляться с проблемами и трудностями, присущими их возрасту. Причем требования к таким детям не должны быть ниже, чем к здоровым сверстникам. Ни в коем случае нельзя относиться к ребенку как к больному.
- 4. Развивать интерес к занятиям.** Ребенку важно ощущать себя успешным и умелым, уверенным в себе. Если любимому чаду с трудом даются школьные знания, то не следует требовать от него высокой успеваемости по всем предметам. Лучше, чтоб хорошие оценки ребенок получал лишь по основным из них.
- 5. Необходимо дать возможность ребенку выплеснуть накопившуюся энергию.** В помощь детям длительные прогулки и физические упражнения, плавание и активные игры на свежем воздухе.

Коррекционный процесс в семье.

Семья должна участвовать в коррекционном процессе при симптомах синдрома гиперактивности и дефицита внимания: ребенка необходимо хвалить при любом удобном случае, ему важно быть успешным; в семье должна присутствовать система вознаграждений за каждый хороший поступок; требования к ребенку должны быть посильными для его возраста; исключить родительскую придирчивость; важно совместное семейное времяпровождение; скопление людей способствует вспышкам гиперактивности у ребенка; недопустимо переутомление ребенка, унижение, злость и грубость в его адрес; не оставлять без внимания детские просьбы; запрещено сравнивать малыша с ровесниками, выделяя его недостатки; необходимо четко соблюдать рекомендации лечащего врача. Активным детям не следует принимать участие в соревнованиях и играх, имеющих выраженный эмоциональный компонент. Силовые виды спорта – тоже не вариант.

В качестве профилактики СДВГ подойдут пеший и водный туризм, плавание, бег трусцой, катание на лыжах и коньках. Физическая нагрузка должна быть умеренной! Необходимо изменить отношение к ребенку, как дома, так и в школе. Рекомендуется моделирование успешных ситуаций для исключения неуверенности в себе.



Мать и отец должны быть спокойными и допускать как можно меньше ссор. С ребенком необходимо построить доверительные отношения. Гиперактивные дети практически не реагируют на замечания, наказания, запреты, зато с радостью отвечают на поощрение и похвалу. Поэтому и отношение к ним должно быть особым. Симптомы заболевания в большинстве случаев по мере взросления ребенка будут сглаживаться и проявляться не столь ярко, ребенок будет постепенно «перерастать» сложный период.

Поэтому родителям нужно набраться терпения и помочь пережить любимому чаду тяжелый жизненный этап.

