

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ПЛОХО УЧИТСЯ, НЕВНИМАТЕЛЕН И ГИПЕРАКТИВЕН

Синдром дефицита внимания у детей - одно из самых спорных состояний в медицине. Большинство специалистов твердо уверены, что задержки развития и проблемы в обучении детей и подростков вызваны именно этим синдромом, в то время как их противники утверждают, что такой болезни, как СДВГ, просто не существует - все это особенности характера и воспитания. И всё же мы все, посещая сады и школы, видим детей с особым, характерным, для синдрома дефицита внимания поведением: они гиперактивны, плохо усваивают материал, не могут сконцентрироваться на определённых задачах.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬ (СДВГ)?

Это нарушение в центральной нервной системе. Более конкретно: проблемы возникают в операционной системе мозга, что вызывает трудности при прослушивании и концентрации, обучении и запоминании, в обработке и сортировке информации и входящих раздражителей (внутренних - чувства и внешних). Иными словами, это особое состояние психики, при котором ребёнок, подросток и даже взрослый человек имеет проблемы с обучением и общением. Это состояние может быть постоянным, а может проявляться при определённых обстоятельствах. НЕ стоит путать СДВГ с психическим заболеванием или серьёзной функциональной патологией организма. Это минимальная мозговая дисфункция. Она не опасна для жизни, не превратит ребенка в психопата и может пройти с возрастом. Синдром дефицита внимания можно сравнить с тормозом, нажатым до половины: он и не останавливает поезд, и в тоже время мешает ему достичь нормальной скорости. Дети имеют нормальный или близко к нормальному интеллект, а вот способность к обучению, поведенческие и эмоциональные факторы у них изменены. Детям и подросткам с синдромом свойственна гиперактивность,

проявляющаяся в излишней суетливости и безрезультатной деятельности. Они не способны сосредоточиться, недолго удерживают внимание, страдают перепадами настроения, импульсивностью, своеволием, отчужденностью, эксцентричностью. Им трудно учиться, ладить с другими людьми в семье и школе. Распространенность СДВГ достигает 10%.

ВАЖНО! Поставить диагноз СДВГ можно только после того, как ребенок пошел в школу, так как анализировать его поведение нужно, убедившись в плохой обучаемости, и при наблюдении в разных ситуациях – дома и на уроках.

Как уже было сказано, проблема СДВГ относится к самым спорным в педиатрии и психиатрии. Это связано с разнообразным симптомокомплексом и сложностью оценки развития и поведения детей в целом. Очень трудно установить, что является нормой поведения, а что – расстройством. При этом все дети могут капризничать, не слушаться, быть временами рассеянными или плохо учиться, но это не значит, что у них есть психическое расстройство. Кроме этого не стоит забывать о том, что у каждого ребенка свой характер, и дома, среди родных людей, он может быть одним, возле учителей – другим, а со сверстниками – третьим. Бывает и так, что ребенка не устраивает коллектив, и он замыкается, грустит и плохо учится, а сменив школу или класс, вдруг оживает и преображается. Вот почему диагностика синдрома дефицита внимания затруднена, и такой диагноз должен ставить исключительно врач.

Влияет ли синдром дефицита внимания и гиперактивности на интеллект? Многие родители ругают своих детей за тройки и двойки, называют их придурками и дебилами, оскорбляют, наказывают и порой действительно считают, что из их детей ничего хорошего не может выйти, ведь они глупы и ленивы! Но так ли это на самом деле? С одной стороны, чем больше нейронных связей образует мозг, тем легче дается обучение и тем крепче память. С другой, среди людей с СДВГ есть гении и просто талантливые люди, занимающиеся наукой с большим успехом. Это происходит потому, что организм, пробыв в условиях стресса, учится использовать имеющиеся ресурсы по – максимуму и более творчески.

Вывод: *если у вашего ребенка стоит диагноз синдром дефицита внимания и гиперактивности, это не значит, что он глуп! Более того, вылечив СДВГ, вы можете получить гения!*

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ СИМПТОМЫ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ?

Дети с СДВГ не могут сосредоточиться на обучении, а их поведение постоянно подвергается осуждению. При высокой степени болезни пациентам трудно закончить начальную и среднюю школу. С возрастом, уязвимость детей перед пороками возрастает – они попадают в плохую компанию, заняться воровством и т.д. В школе их не любят, ведь они мешают работать на уроках всему классу, часто спорят с учителями, грубят. Обычно от таких учеников стремятся избавиться путем перевода в коррекционный класс или школу. Проблемы у детей с синдромом будут и в семье. Если маленьких детей родители терпят, с возрастом дурной характер и плохое поведение начинает раздражать даже самых терпеливых членов семьи. Детей ругают за неуспеваемость, наказывают за дерзость. Неудивительно, что большая часть детей-бомжат – сбежавшие из дома подростки с СДВГ. Если не лечить СДВГ у детей, во взрослой жизни их не ждет ничего хорошего.

ЛЕЧЕНИЕ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

Существует много методов лечения и коррекции синдрома дефицита внимания у подростков и детей, но выбор их должен быть строго индивидуальным. Врач часто рекомендует начинать терапию с лекарств, и действительно после приема лекарств при синдроме дефицита внимания у большинства детей с СДВГ гиперактивное поведение и когнитивные функции улучшаются. Но из-за трудностей контроля дозировки и побочных эффектов, у них начинаются другие проблемы – ухудшается рост костей, появляются неприятные симптомы и т.д. Это говорит о том, что подбирать лечение должен только компетентный, очень опытный в этих вопросах врач. И если медикаменты не подходят, нужно лечить синдром дефицита внимания другим методом. Помимо лекарственной терапии существуют и другие эффективные методики:

- Физиотерапия.
- Лечебная физкультура.

- Адаптация.

Жесткие рамки поведения, как это ни парадоксально, - один из лучших методов лечения СДВГ. Любое занятие с железной дисциплиной - боевые искусства или балет, фигурное катание, гимнастика - становятся спасительным кругом для детей с синдромом дефицита внимания. Это связано с высокими нагрузками и необходимостью использования сложных двигательных навыков. В результате развиваются моторика, чувство баланса и времени, оценка последствий, навыки исправления ошибок и мышечной координации, уходит депрессия.

Очень эффективны любые **аэробные (дыхательные) упражнения** - они стимулируют когнитивные способности мозга, развивают мышление, формируют новые стратегии и действия.

Учителя обнаружили, что **активность** является наиболее эффективным способом приструнить синдром дефицита внимания у детей дошкольного возраста и школьников. Получив интересное занятие и адекватную нагрузку, школьники могут сидеть часами, не покидая рабочего места.

Поведенческая терапия. Играет существенную роль в улучшении поведения детей. Лучше всего проявляют себя самоуправление, управление временем и другие аспекты контроля поведения. Если медикаментозное лечение проводить без поведенческой терапии, эффект быстро прекратится, как только кончится действие лекарств от синдрома дефицита внимания.

ЕСТЬ ДОМАШНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЯТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- Для ребенка с СДВГ очень важен режим дня. Составьте его и следите за тем, чтобы ребенок следовал ему.
- Организуйте пространство так, чтобы для всех необходимых ребенку предметов (одежды, игрушек, школьных принадлежностей) было строго определенное место. Это позволит ребенку реже терять их.

- Избегайте отвлекающих факторов, особенно когда ребенок выполняет домашнее задание. Обязательно выключайте радио и телевизор на это время.
- Давайте ребенку выбор, но сокращайте количество вариантов одежды, еды, игрушек, чтобы не создавать сенсорной и эмоциональной перегрузки.
- Когда вы напоминаете ребенку о необходимости выполнять ту или иную обязанность, старайтесь все разъяснения и инструкции делать короткими и ясными. По возможности избегайте как уговоров, так и угрозы наказания.
- Используйте наглядные материалы, чтобы отмечать поставленные цели и успехи ребенка в их достижении. Подыщите форму вознаграждения его усилий. Обязательно проследите за тем, чтобы задачи были реалистичны, не превышали возможностей ребенка.
- Помогите своему ребенку найти область, в которой он может применить свои способности и пережить ощущение успеха. Это поднимет его самооценку и будет способствовать развитию социальных навыков.

В целом СДВГ – это диагноз, при котором преодолеть свои ограничения ребенок может только при помощи родителей, даже если им занимаются самые высококвалифицированные специалисты. От родителей требуется глубокое понимание проблем и потребностей ребенка, терпение и готовность пройти с ним длинный и непростой путь к выздоровлению или максимальной адаптации для самостоятельной и успешной жизни.