

# 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.