**ДЕТИ С СДВГ**

Если Вы хотите прочувствовать, кто такой гиперактивный ребенок, послушайте «Полёт шмеля» из оперы «Сказка о царе Салтане» Н.А. Римского-Корсакова:

<https://www.youtube.com/watch?v=xQf5jt94nds>

По данным википедии,

**Синдором дефицита внимания и гиперактивности, СДВГ, расстройство внимания с гиперреактивностью или гиперактивное расстройство с дефицитом внимания** - [неврологическо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими [симптомами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC), как трудности [концентрации внимания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [гиперактивность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C" \o "Гиперактивность) и плохо управляемая [импульсивность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

СДВГ и его лечение вызывает много споров начиная уже с 1970 годов. В существовании СДВГ сомневается ряд медиков, учителей, политиков, родителей и [средств массовой информации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8). Некоторые считают, что такого заболевания, как СДВГ, не существует вообще, однако их противники полагают, что существуют генетические и физиологические причины данного состояния.

В основе синдрома гиперактивности, основными проявлениями которого являются двигательная расторможенность и дефицит активного внимания, лежит так называемая минимальная мозговая дисфункция (ММД). Она может быть обусловлена остаточными явлениями раннего органического поражения головного мозга в период внутриутробного развития ребенка или первые месяцы после рождения (токсикоз беременности, резус-конфликт крови матери и плода, асфиксия и родовая травма, тяжелые заболевания в грудном и раннем возрасте и пр.). Только врач-невролог может поставить диагноз «гиперактивность». Но это не значит, что если ребёнок «неугомонный», то необходимо сразу вести его к врачу!

Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях - дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. И на него не действуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться. У него не работает механизм самоконтроля.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у ребенка может быть повышен мышечный тонус. Такие дети изо всех сил стараются освободиться от пеленок и плохо успокаиваются, если их пытаются туго запеленать или одеть.

Гиперактивные дети на протяжении всего первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. К 2-4 годам наблюдается неуклюжесть, более отчетливо заметна неспособность сосредоточиться на каком-нибудь, даже интересном для него, предмете или явлении: бросает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультик.

Поведенческие нарушения, делающие ребенка неприспособленным к общепринятым стандартам социальных требований и воспитательных подходов, служат источником непонимания, неприятия и недовольства со стороны окружающих. Отсюда многочисленные упреки, порицания, одергивания, окрики, моральные и физические наказания, требования вести себя так, как данному ребенку не под силу. В связи с этим его поведение ещё более становится неуправляемым.

Так как эти дети почти всегда имеют дефицит внимания, то обучение идет затруднительно. Так как им трудно усидеть на одном месте, они медленно усваивают материал, учителя часто их ругают за плохое поведение.

Для правильной диагностики гиперактивности важно, чтобы одинаковые симптомы данного нарушения проявлялись как дома, так и в школе, во время посещения ребёнком детских кружков и пр. Поэтому так важно единство мнений всех участников опроса.

Если вам кажется, что ваш ребёнок гиперактивный, то посмотрите на симптомы, приведённые ниже.

Симптомы I - ой группы  
  
1. Ребёнок часто не обращает внимания на детали, делает нелепые ошибки при выполнении заданий.  
2. Он не может сосредоточиться на задании или на игре, требующих длительного внимания.  
3. Часто не слушает, когда к нему обращаются.  
4. Ребёнок не следит за данными ему указаниями, не заканчивает начатое занятие.  
5. Он часто несобран, неорганизован.  
6. Часто избегает или даже отказывается выполнять задания, требующие повышенного внимания и умственного напряжения.  
7. Часто путает расписание, забывает приносить на занятия необходимые школьные принадлежности, тетради, книги.  
8. Ребёнок легко отвлекается от выполнения задания, реагирует на все, что происходит вокруг него.  
9. Часто забывает выполнять каждодневные процедуры (например, личной гигиены).

Симптомы II- ой группы

1. Ребёнок часто и нервно двигает руками и ногами, не может спокойно сидеть на стуле (ёрзает).  
2. Часто встаёт и ходит по классу.  
3. Много и бесцельно бегает, забирается без необходимости на высокие предметы и объекты (деревья, забор, столбы и т.п.).  
4. Совершенно не способен играть тихо.  
5. Ребёнок ведёт себя так, как- будто к нему ''приделан моторчик''   
6. Чрезмерно разговорчив.  
7. Часто отвечает поспешно и необдуманно, не дожидаясь окончания вопроса.  
8. Ребёнок не способен стоять в очереди и спокойно ждать.  
9. Часто ''врывается'' без разрешения в разговор взрослых или игру других детей.  
  
Если, по результатам опроса, у ребёнка обнаружены 6 симптомов из первой группы и 3 из второй, то можно говорить о расстройстве внимания с элементами гиперактивности.

Если же обнаруживаются только 6 симптомов из первой группы, то предполагается, что у ребёнка расстройство внимания без элементов гиперактивности.

В остальных случаях у ребёнка, скорее всего, подвижный тип нервной системы и особенности темперамента.

Если вы все же заподозрили у своего ребёнка гиперактивность или нарушение внимания, - обратитесь к специалистам.

**Рекомендации для родителей детей с СДВГ:**

Совместными усилиями педагогов, психологов и других специалистов можно помочь ребенку. Но основная работа ложится на плечи родителей ребенка. Необходимо создать ему определенные условия жизни:

* Спокойная психологическая обстановка в семье.
* Четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу).
* Постарайтесь сами стать более организованными.
* Ребёнок не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить взрослым.
* Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.
* В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований.
* Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
* Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
* Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр)..
* "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.
* отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному ребёнку больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, сладкого побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!
* Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея. Желательно занять каким-то видом спорта, доступного по возрасту и темпераменту.
* Приучайте малыша к пассивным играм. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.
* Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это [йога](http://www.koob.ru/yoga), спокойная музыка.
* Если врач-невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.
* Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.
* Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).
* Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.
* Количество запретов должно быть разумным, адекватным возрасту.
* Когда просите что-то сделать, старайтесь, чтобы просьба содержала только одно указание. После его выполнения давайте следующее. Разговаривая, смотрите ребенку в глаза.
* Не заставляйте ребенка долгое время спокойно сидеть. Если вы он может встать, походить, задать вопрос. Следите за ним, если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал.
* Освойте элементы массажа, направленные на расслабление и регулярно проводите его. Поможет сосредоточиться легкое поглаживание по руке, по плечу в процессе чтения или другого занятия.
* Прежде чем отреагировать на неприятный поступок ребенка, сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь успокоиться и не терять хладнокровие. Помните, что агрессия и бурные эмоции порождают те же чувства и у малыша.

Гиперактивный ребенок - особый, являясь очень чувствительным, он остро реагирует на замечания, запреты, нотации. Иногда ему кажется, что родители его совсем не любят, поэтому такой малыш очень нуждается в любви и понимании. Причем в любви безусловной, когда ребенка любят не только за хорошее поведение, послушание, аккуратность, но и просто за то, что он есть!

Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.

Статью подготовила психолог отделения помощи женщинам Разманова Т.Е.

*По материалам интернет-ресурсов:*

<https://ru.wikipedia.org/>

<https://365info.kz/>

<https://kopilkaurokov.ru/>

<https://vk.com/@csprimspb-rebenok-aktivnyi-ili-giperaktivnyi?ref=group_block>