

Консультация: «Родителям о синдроме дефицита внимания с гиперактивностью».

Описания неугомонных, невнимательных, непослушных, импульсивных детей, доставляющих взрослым множество хлопот, появились в клинической литературе более века назад. Таких детей называли «гиперактивными», «страдающими минимальной мозговой дисфункцией».

Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления СДВГ:

- **Гиперактивность:** избыточная двигательная активность, беспокойство и суетливость, многочисленные посторонние движения, чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на одном месте, продолжительность сна меньше нормы. В двигательной сфере обнаруживаются нарушения двигательной координации, несформированность мелкой моторики: неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированный почерк.

- **Нарушение внимания:** для таких детей характерна непоследовательность поведения, забывчивость, неумение слушать и сосредотачиваться, частая потеря личных вещей. Но показатели внимания таких детей подвержены существенным колебаниям. Если деятельность ребенка связана с заинтересованностью, увлеченностью и удовольствием, то они способны удерживать внимание часами.

- **Импульсивность:** выражается в том, что ребенок часто действует не подумав, перебивает других, может без разрешения встать и выйти из класса. Кроме того, такие дети не умеют регулировать свои действия и подчиняться правилам, ждать, часто повышают голос, эмоционально лабильны (часто меняется настроение). К подростковому возрасту импульсивность сохраняется.

Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5-15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок не реагирует на замечания учителя.

При повреждении вестибулярного аппарата им необходимо двигаться, крутиться, постоянно вертеть головой, чтобы остаться в «сознании». Например, отклоняясь на стуле назад так, что пола касаются только его задние ножки. Учитель требует, чтобы «ученики сели и не отвлекались». Но для таких детей эти

два требования вступают в противоречия. Если их голова и тело неподвижны, снижается уровень активности мозга.

Анализ возрастной динамики СДВГ показал два всплеска проявления синдрома:

- первый отмечается в 5-10 лет (приходится на период подготовки к школе и начало обучения),
- второй – в 12-15 лет (обусловлен динамикой развития высшей нервной системы).

На современном этапе исследования СДВГ выделяют три группы факторов, способствующих развитию синдрома:

- генетические факторы,
- поражение центральной нервной системы во время беременности и родов,
- негативное действие внутрисемейных факторов.

Для снижения повышенной двигательной активности необходимо соблюдать условия:

- обеспечение родителями и учителями эмоционально-нейтрального развития и обучения,
- соблюдение режима дня и сна,
- обучение по личностно-ориентированной программе без интеллектуальных перегрузок,
- соответствующая медикаментозная поддержка,
- разработка индивидуальной помощи ребенку со стороны невролога, психолога, педагога, родителей,
- своевременная нейропсихологическая коррекция.

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
- избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;

- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного);
- повторяйте свою просьбу много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушайте то, что хочет сказать ребенок;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка;
- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение; можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
- не прибегайте к физическому наказанию! (если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка);
- чаще хвалите ребенка; порог чувствительности к отрицательным стимулам низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, но чувствительны к поощрениям;
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией (используйте прием релаксации - глубокий вдох и выдох);
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- помните, что для ребенка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет на телефонные разговоры, внеочередное дежурство по кухне и т.д.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия».

Педагог – психолог Коноплева Н. Ю.