

## **Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей.**

Сейчас начали все чаще ставить такой диагноз, и первое, о чем бы я попросила родителей – не спешить соглашаться. Как раз прошлым летом занималась с мальчиком, у которого два специалиста подряд зафиксировали ЭТО, а я месяц искала и не нашла. Другое заблуждение состоит в том, что, раз дефицит внимания, то обязательно присутствует гиперактивность.

А это совсем не так, и чаще у девочек, чем у мальчиков. Ты говоришь, а она не слышит... Заметьте, прошу, самые опытные специалисты до сих пор не решили, что это: болезнь или дар, поскольку деточка может находиться в своем мире и решать внутренние важные задачи. Или испытывать скуку в связи с особой одаренностью и, не имея возможности реализовать ее, находиться в стрессовом состоянии, вызванном семейными обстоятельствами: болезнью близких, потерей родителей и др.

Синдром дефицита внимания проявляется либо полным отсутствием целенаправленного внимания, либо кратковременным его сохранением, но наступающей затем истощаемостью и резко усиливающейся *гиперактивностью*.

Синдром дефицита внимания встречается у 5-10% детей школьного возраста и в 10 раз чаще диагностируется у мальчиков, чем у девочек. Многие признаки синдрома дефицита внимания, как правило, заметны еще до 4 лет и неизменно - до 7, но до достижения среднего школьного возраста они могут не создавать особых трудностей.

У детей с синдромом дефицита внимания проблемы обычно не проходят с возрастом. К нарушениям, которые появляются или сохраняются в подростковом периоде и взрослой жизни, относятся академическая неуспеваемость, низкая самооценка, тревога, депрессия и трудности с социальной адаптацией. Люди, имеющие синдром дефицита внимания, лучше приспособляются к работе, чем к учебе и связанными с ней ситуациями. Если синдром дефицита внимания оставить без лечения, риск алкоголизма, наркомании и самоубийств у людей с данным расстройством оказывается высоким.

### **Причины**

Нарушение обычно имеет наследственный характер. Недавние исследования показали, что это расстройство вызывают аномалии в нейромедиаторах (веществах, которые передают нервные импульсы в головном мозге). Синдром дефицита внимания часто преувеличивается домашними и в школе.

### **Какие признаки указывают на необходимость обследования?**

Если вы замечаете у своего ребенка один или более из нижеперечисленных симптомов поведения, стоит пройти обследование:

- Ребенку тяжело сосредоточиться, он может сконцентрировать свое внимание только на короткий период времени.
- Ребенку сложно доводить начатые дела до конца.
- Ребенок легко отвлекается.
- Рассеянность: ребенок забывчив, теряет вещи.
- Импульсивность: делает не подумав, не может дождаться своей очереди, вскакивает на уроках в классе.
- Повышенная двигательная активность.
- Ребенок болтлив, создает много шума во время разных действий.
- Ему трудно принимать границы.
- Его учебные успехи не соответствуют его истинным способностям.

### **Диагностика**

Диагностика основана на количестве, частоте проявления и тяжести симптомов. Зачастую поставить диагноз трудно, поскольку эта оценка в большой мере зависит от мнения врача (субъективна). Кроме того, многие симптомы синдрома дефицита внимания неспецифичны; один или несколько указанных симптомов может иметь ребенок без этого расстройства.

#### **Список методов диагностики: внешний осмотр и опрос**

Кроме того, нужно учитывать мнение психологов, которые считают, что и здоровые дети могут проявлять признаки дефицита внимания. Они вообще различают понятия «внимание» и «внимательность». Внимание – это не что иное, как сосредоточенность психики человека (да и всех высших позвоночных животных), направленная на конкретный предмет, который значим «здесь и сейчас».

#### **Оно существует в трех видах:**

- 1 – произвольное, возникающее непреднамеренно как ориентировочная реакция, присущее всем людям и преобладающее у детей до пяти – семи лет;
- 2 – произвольное, наоборот, требует целенаправленных волевых усилий. И складывается из объема, распределенности и устойчивости внимания, его переключаемости, наличия внутреннего плана действий;
- 3 – постпроизвольное, сдвигающее мотивацию на цель и обеспечивающее изменение действий без значительных волевых усилий.

### **В чём состоит лечение?**

Лечение СДВГ является комплексным и включает в себе следующие компоненты:

- Рекомендации родителям и детям, как справляться с СДВГ дома и в школе, в то же время осознавая и понимая проблемы ребенка
- Обучение способам учебы
- При необходимости – прием лекарств, цель которых - повысить концентрацию внимания ребенка и помочь ему в его учебной деятельности

С целью наблюдения и оценки лечения и успехов ребенка лечение должно проводиться при участии педагогического коллектива школы и с соблюдением постоянной связи между родителями, педагогами и медицинскими работниками, лечащими ребенка.

### **В качестве тренировки, которую можно проводить дома, мы предлагаем игры:**

Игра должна не только приносить радость и удовольствие ребенку, но и развивать его способности. Вы можете развивать речь вашего малыша, играя с ним в словесные игры. Такие игры хороши тем, что они не требуют наличия игрового материала и места для игры. Словесные игры помогут вам занять ребенка, когда вы находитесь в пути, сидите в очереди и в любой другой ситуации, когда малыш скучает и не знает, чем заняться.

**1. Игра в слова.** Это знакомая нам всем с детства игра, в которой играющие должны назвать слово, начинающееся на ту букву, которая была последней в слове, названном другим игроком. Например, первый игрок называет слово «арбуз», второй игрок - «зонт», третий - «трактор» и т.д. В эту игру может играть от двух до нескольких человек. Конечно же, играть сможет тот ребенок, который уже овладел звукобуквенным составом слова.

**2. Игра «Составляем предложения по алфавиту».** Первый игрок составляет предложение, начальное слово в котором начинается с буквы «А». Второй игрок придумывает предложение с первым словом на букву «Б», третий игрок - на букву «В» и т.д. **3. Игра «Кто что делает?».** Эта игра развивает речь и интеллект ребенка. Взрослый спрашивает ребенка, чем занимается человек той или иной профессии. Например: «Что делает кондитер? врач? учитель? пекарь? поэт? композитор? дворник? и т.п.». Можно задавать и обратные вопросы: спрашивать ребенка, к какой профессии относится человек, рисующий картины, пишущий стихотворения, изготавливающий обувь, строящий дома и т.п.

**3. Игра «Кто что делает?».** Эта игра развивает речь и интеллект ребенка. Взрослый спрашивает ребенка, чем занимается человек той или иной профессии. Например: «Что делает кондитер? врач? учитель? пекарь?

поэт? композитор? дворник? и т.п.». Можно задавать и обратные вопросы: спрашивать ребенка, к какой профессии относится человек, рисующий картины, пишущий стихотворения, изготавливающий обувь, строящий дома и т.п.

## **Заключение**

Для нормального развития ребенку с СДВГ нужны понимание, помощь и правильное отношение. Цель лечения – научить ребенка справляться с проблемами, которые ставит перед ним его состояние, помочь ему концентрировать внимание, научить его подходящим способам учебы и помочь ему преодолевать социальные проблемы, если таковые существуют. Все это позволит ему достичь зрелости без заниженной самооценки, без отставания в учебе, овладев подходящими ему способами учебы, без тяжелых социальных проблем и с возможностью реализовать свои способности.

Знание проблемы, ранняя диагностика и соответствующее лечение помогут достичь этих целей.

**Более подробную информацию можно получить по ссылкам:**

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-7502/>

<http://www.zdorovieinfo.ru/spravochnik-specialistov/psikholog/>

[http://adalin.mospsy.ru/r\\_02\\_00/r\\_02\\_05e.shtml](http://adalin.mospsy.ru/r_02_00/r_02_05e.shtml)