СДВГ

**СДВГ - синдром дефицита внимания с гиперактивностью**. Встречается примерно у 15% младших школьников.

**Ребенок с СДВГ - какой он?**

***Невнимательный***

С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр. Часто допускает ошибки из-за небрежности. Складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь. Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца. Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания. Избегает, очень не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения. Часто теряет свои вещи. Легко отвлекается на посторонние стимулы. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

***Гиперактивный***

Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теребит в руках и т.п. Часто встаёт со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте. Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегает, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д. Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге. Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор». Часто бывает болтливым.

***Импульсивный***

Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца. Обычно с трудом дожидается своей очереди в

разных ситуациях. Часто на уроке не может дождаться, пока его спросит учитель и выкрикивает с места. Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

Если Вы наблюдаете у ребенка признаки невнимательности, гиперактивности и импульсивности, причем они устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев) и в нескольких ситуациях (то есть проявляются и в школе, и дома), то с большой долей вероятности можно говорить о наличии у этого ребенка СДВГ, а значит, для успешного обучения и развития он требует ОСОБОГО подхода.

**Однако СДВГ это диагноз, который устанавливает врач!**

Основным этиологическим фактором синдрома дефицита внимания и гиперактивности является минимальная дисфункция мозга, возникшая в перинатальный период развития. Не исключена генетическая обусловленность заболевания. Значимую роль в возникновении играют патологии беременности и родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни. Также доказано влияние алиментарного фактора — недоедание беременной и ребёнка в раннем детстве.

Особенности поведения ребенка с СДВГ имеют физиологическую основу, поэтому ребенок не может с помощью волевой регуляции корректировать собственное поведение или же это дается ему с большим трудом.

Особенностью умственной деятельности таких 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 отвлекается и не реагирует на учителя, не воспринимает информацию.

Для поддержания умственной активности гиперактивному ребенку необходима двигательная стимуляция, то есть ему необходимо двигаться для того, чтобы лучше воспринимать информацию.

Детей с СДВГ характеризует высокая утомляемость, особенно интеллектуальная (физическое утомление может вообще отсутствовать); низкая работоспособность; сниженные возможности саморегуляции; трудности перехода информации из кратковременной в долговременную память; трудности при оперировании большим объемом информации.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью можно обнаружить уже в дошкольном возрасте, однако в этот период они обычно не сказываются отрицательно на развитии ребенка, так как те же проблемы есть у большинства дошкольников. Однако у детей с СДВГ симптомы сохраняются и тогда, когда он идет в школу, часто мешая успеваемости.

Очень важно отличать ребенка просто невнимательного и беспокойного от ребенка, имеющего те же симптомы вследствие СДВГ...

Помните, что, вовремя выявив такую особенность ребенка как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, мы сможем помочь ему достичь желанного успеха в учебе!

**Как скорректировать поведение ребенка с СДВГ?**

В терапии СДВГ лекарственные препараты второстепенны, их назначение минимально, и они оправданы лишь в 10% случаев.

Основная роль отводиться коррекции. Программу коррекции составляет психолог, заниматься же по ней с ребенком могут и родители.

И, наконец, важная роль отводится созданию особого подхода к проблемам ребенка со стороны педагогов и родителей.

**Прежде всего, стоит помнить, что СДВГ – это не только поведенческая проблема, но и медицинский диагноз, справится с которыми самостоятельно ребенок не может.**

***Рекомендации учителям***:

* Старайтесь работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка - первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.
* Не забывайте включать в урок физкультминутки.
* Направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.
* Спокойнее относитесь к движениям ребенка (он может теребить предметы, дергать или постукивать ногой и т.п.), не принуждайте его сидеть спокойно, с помощью двигательной активности он оптимизирует работу мозга. Наоборот, помогите ребенку найти такие формы двигательной активности, которые не мешали бы ему и другим.
* Давайте задания в соответствии со способностями ребенка; большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них; не давайте сложных, многоуровневых инструкций, ребенок с СДВГ способен удержать в памяти и внимании только одно-два действия.
* Создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний; научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных.
* Когда ребенок отвлекся на уроке, подойдите и, говоря задание, легко коснитесь его плеча или руки, при постоянном применении этого приема Вы можете выработать у ребенка рефлекс сосредоточения внимания.
* Если Вы видите, что ребенок сильно устал и не воспринимает информацию - не призывайте его «проснуться», наоборот позвольте немного отдохнуть, а потом повторите ему задание индивидуально.

Помните о том, что гиперактивность, присущая детям с синдромом дефицита внимания, хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер, улучшив его успеваемость.

***Рекомендации родителям***:

* Составленный вместе распорядок дня поможет ребенку обрести спокойствие и уверенность, ему важно понимать свои обязанности и их очередность. Полезно приучать школьника к составлению списка предстоящих дел, учитывая их важность. Для того, чтобы не откладывать на потом начатое занятие, тоже потребуется ненавязчивая помощь родителей.
* Не стоит постоянно ругать малыша за неверные действия и неадекватное поведение. Гораздо полезнее предложить свою помощь в уборке вещей или подготовке к школе, похвалить за проявленное усердие и преодоление трудностей. Очень важно подчеркивать каждое достижение, пусть небольшое, и дарить ребенку уверенность в собственных возможностях.
* Хвалите ребенка по любому доступному поводу - помыл за собой чашку, убрал игрушки, аккуратно написал в тетрадке или помог маме накрыть на стол. Не скупитесь на слова поддержки даже в случае неудачи, ведь и взрослые довольно часто совершают ошибки и мелкие проступки.
* Снять раздражение или недовольство способны спокойная музыка, настольные игры, теплая ванна.
* Общение - важная составляющая нормальных отношений в семье и нормализации поведения ребенка. Чаще говорите своему ребенку, как сильно Вы его любите!

**Воспитывать ребенка с СДВГ непросто, однако не стоит забывать, что этот диагноз - не приговор, а всего лишь расстройство, которое поддается успешной коррекции!**

Главный специалист ГУЗО

по детской психиатрии Н.В.Беглюк