**Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – одно из самых распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате – заниженной самооценки.

Основные проявления СДВГ включают нарушения внимания (дефицит внимания), признаки импульсивности и гиперактивности. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

Настоящая консультация посвящена проблеме психолого-педагогической коррекции гиперактивности детей, связанной с дефицитом внимания.

Программа психолого-педагогической коррекции детей дошкольного возраста с СДВГ в рамках комплексного подхода раннего дифференцированного сопровождения направлена на оказание помощи детям дошкольного возраста с целью их успешной адаптации в социуме, своевременного приобщения к навыкам управления своим телом и эмоциями, речью, успешной подготовки к обучению в школе: овладению новым видом деятельности – учебной.

Коррекция синдрома дефицита внимания у детей школьного возраста с учетом их гендерных особенностей позволяет организовать более качественное освоение обучающимися образовательных программ. Психолого-педагогическая коррекционная работа проводится без применения фармакотерапии, но с использованием телесно- ориентированных, арт-терапевтических, нейропсихологических методик для снятия возбуждения.

Для решения задачи коррекции необходимо реализовать единство семьи и школы в создании положительного эмоционального фона для ребенка, атмосферу принятия его таким, какой он есть.

СДВГ, начинающийся в детском возрасте, проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Без проведения коррекционных мероприятий у взрослых с СДВГ возможно снижение интеллектуальной деятельности.

Проблема воспитания и обучения детей с повышенной двигательной активностью волнует педагогов, психологов, психиатров, родителей. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывает не только он сам, но и его окружение: родители, воспитатели.

Обычно поведение таких детей формируется в силу неправильного педагогического подхода окружающих взрослых: частые окрики, порицания, наказания, осмеяния, запреты и т. п.

При неправильном воспитании, отсутствии своевременной коррекционной помощи специалистов, родителей в подростковом возрасте у таких детей наблюдается раздражительность, агрессивность, озлобленность, нарушения коммуникации, сверхвозбудимость, школьная неуспеваемость, дезадаптация, патологические наклонности.

 ***Клиническое описание и диагностика***

***синдрома дефицита внимания и гиперактивности***

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) – это расстройство, проявляющееся в дошкольном или раннем школьном возрасте. Таким детям тяжело контролировать свое поведение и/или концентрировать внимание. Установлено, что от 3-х до 5-ти процентов детской популяции в мире страдают СДВГ. Это значит, что в каждом втором классе, состоящем из 25-30-ти детей, хотя бы у одного будет СДВГ.

Проявления СДВГ могут быть распределены по трем основным группам симптомов: нарушения внимания, импульсивности и гиперактивности. Также значимой (хотя и не входящей в «клинические признаки») является социальная дезадаптация.

Довольно часто гиперактивные дети сообразительны и быстро

«схватывают» информацию, обладают неординарными способностями. Развитие интеллекта у детей с СДВГ долгое время было предметом дискуссий – одни специалисты полагали, что оно не отличается от нормы, другие считали, что дефицит внимания приводит к серьезному снижению умственных способностей. Последние исследования показали, что по таким показателям, как общая осведомленность и объем простых знаний, дети с гиперактивностью не отличаются от здоровых сверстников, а вот умение строить умозаключения, способность к применению социальных правил и норм, самостоятельность, долговременная слухоречевая память у них сформированы хуже нормы. .

Среди детей с СДВГ встречаются действительно талантливые, но и случаи задержки психического развития у данной категории детей не являются редкостью. Самое существенное состоит в том, что интеллект детей в общем сохраняется, но черты, характеризующие СДВГ: беспокойство, неусидчивость, недостаточная целенаправленность и импульсивность поступков, повышенная возбудимость, – часто сочетаются с трудностями в приобретении учебных навыков (чтение, счет, письмо), что ведет к выраженной школьной дезадаптации.

Если говорить о собственно произвольной регуляции поведения гиперактивных детей, то здесь данные неоднозначны: показано, что такие дети испытывают трудности с выработкой стратегии поведения, хуже усваивают инструкции и алгоритмы действий, у них повышено число импульсивных ответов и персевераций (навязчивых повторов) предыдущих действий, их деятельность неустойчива к побочным влияниям. Импульсивность проявляется в неряшливом выполнении заданий (несмотря на усилие все делать правильно), в несдержанности в словах, поступках и действиях (например, выкрикивание с места, неспособность дождаться своей очереди), в неумении проигрывать, излишней настойчивости и отстаивании своих интересов (невзирая на требования взрослого).

Присутствие взрослого не является для детей с СДВГ сдерживающим фактором: они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии. Зато по способности переключаться с одной программы на другую, способности пользоваться опосредующими звеньями в деятельности («узелок на память») и критичности к результатам своей деятельности гиперактивные ребята не отличаются от нормы.

У гиперактивных детей есть и свои личностные особенности: отсутствие чувства безопасности, склонность к агрессии, нестойкость к стрессу, стремление удовлетворять свои эмоции в мире фантазии, тревожность. Все это, наряду со снижением внимания и познавательных функций, приводит к снижению их адаптивного потенциала. В целом для обсуждаемой группы детей типичен более низкий уровень социальной зрелости, чем бывает в их возрасте: будучи отстающими зачастую в психическом развитии от сверстников, эти дети стремятся руководить, ведут себя агрессивно и требовательно. Импульсивные гиперактивные дети быстро реагируют на запрет или резкое замечание, отвечают резкостью, непослушанием. Попытки сдержать их приводят к действиям по принципу

«отпущенной пружины». От этого страдают не только окружающие, но и сам ребенок, который хочет выполнить обещание, но не сдерживает его.

Традиционно СДВГ рассматривают в нашей стране в рамках минимальных мозговых дисфункций.

Известно , что симптоматика по мере взросления ослабевает, но продолжает проявляться в подростковом и даже во взрослом возрасте у достаточно большого числа пациентов.

Дополнительную негативную роль могут факторы играть социально- психологические, прежде всего, негативные внутрисемейные. В результате у ребенка будет страдать формирование высших психических функций, отмечаться отклонения поведения и все те клинические симптомы, которые мы только что рассмотрели.

Если говорить о высших психических функциях, которые страдают при данном состоянии и недостаточно сформированы, это функции управляющие.

 . Пациенты с СДВГ обнаруживают управляющую дисфункцию.

Компоненты управляющих функций. Именно эти аспекты поведения страдают при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью:

* Контроль внимания.
* Торможение, сдерживание, контроль импульсов.
* Планирование и организация.
* Внутренняя речь.
* Рабочая или оперативная память.
* Предвидение, прогнозирование, предусмотрительность, которая, безусловно, должна основываться на взгляде в прошлое, ретроспективной оценке прошедших событий и допущенных просчетов.
* Выбор приоритетов.
* Умение распределять время.
* Изменение, пересмотр планов.
* Отделение эмоций от реальных фактов.

Ребенка с СДВГ ждут впереди трудные, но не непреодолимые задачи. Для того чтобы потенциал таких детей полностью реализовался, им нужны помощь, руководство и понимание родителей, школьных психологов и специально выстроенная система обучения.

На сегодняшний день не вызывает сомнения нейробиологическая природа этого расстройства. Состояние обусловлено задержанным развитием связанных между собой мозговых структур, которые обеспечивают процессы поведенческого торможения, самоконтроля. Они определяются на сегодняшний день как управляющие функции мозга.

Ключевыми симптомами СДВГ являются нарушение внимания, гиперактивность и импульсивность. Наиболее характерные симптомы расстройства формулируются как диагностические его критерии. 9 признаков проявления гиперактивности и импульсивности, 9 признаков нарушения внимания.

Начнем с перечня проявлений гиперактивности, поскольку уже в дошкольном возрасте они бывают выраженными:

* Ребенок постоянно крутится, вертится.
* Не может усидеть на месте, когда это необходимо.
* Для него характерна чрезмерная и бесцельная двигательная активность.
* Он не может тихо, спокойно играть.
* Находится в постоянном движении.
* Отличается болтливостью.
* Гиперактивность всегда сочетается с импульсивностью.
* Отвечает на вопросы, не задумываясь.
* Не может дожидаться своей очереди.
* Мешает другим людям, перебивает их.

Надо сказать, что для СДВГ характерна определенная возрастная динамика. Именно проявления гиперактивности уменьшаются с возрастом, признаки импульсивности сохраняются.

Что касается нарушений внимания, они наиболее очевидными станут тогда, когда ребенка будут готовить к школе или когда начнется школьное обучение. Буквально с первого класса школы следующие признаки будут очень ярко выражены:

* Не удерживает внимание на деталях, допускает много ошибок.
* С трудом сохраняет внимание при выполнении школьных и других заданий.
* Не слушает обращенную речь.
* Не может придерживаться инструкций, доводить дело до конца.
* Не способен самостоятельно спланировать, организовать выполнение заданий.
* Избегает дел, требующих длительного умственного напряжения.
* Часто теряет свои вещи.
* Легко отвлекается.
* Проявляет забывчивость.

***Причины синдрома дефицита внимания и гиперактивности***

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – полиэтиологическое состояние, формирующееся в результате взаимодействия генетических и средовых факторов. Причины и механизм развития СДВГ окончательно не раскрыты. В настоящее время исследования этиологии и патогенеза СДВГ ведутся в нескольких перспективных направлениях, собраны интересные научные факты, позволяющие говорить о концепциях формирования СДВГ

 Можно выделить 4 блока причин происхождения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью:

* + 1. генетические (наследственная предрасположенность);
		2. биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
		3. социально-психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания);
		4. влияние окружающей среды

***Семья ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности***

 Присутствие в семье гиперактивного ребенка приводит к семейным конфликтам, пограничным психическим расстройствам у родителей и других детей в семье, что формирует своего рода «порочный круг» и, в свою очередь, негативно сказывается на состоянии ребенка с СДВГ. В семьях, где воспитываются дети с СДВГ, значительно выше число разводов, семейных конфликтов, случаев жестокого обращения с детьми.

Родители «такого» ребенка обычно испытывают целую гамму противоречивых чувств: недоверие, гнев, разочарование, стыд, чувство вины, ощущение несправедливости и чувство озлобленности (все враги). Они особенно чувствительны и ранимы. Ведь очень часто их чувство собственного достоинства, доверие и одобрение со стороны окружающих ставятся под удар или сомнение.

Кроме того, родители неспокойного ребенка часто бывают расстроены и шокированы его поведением и поэтому, «измученные» как в эмоциональном так и физическом плане, разучаются наслаждаться своим ребенком. Они страдают от того что, они одиноки в своей проблеме.

В дополнение к сказанному, родителей часто пугает, что все проблемы ребенка зависят от его синдрома. Хотя то, что ему поставлен определенный диагноз, не означает, что все его остальные проблемы связаны именно с ним.

*Возможные причины,*

*вызывающие внутриличностные конфликты у родителей*

Разберем наиболее распространенные внутренние психологические причины родителей, из-за которых переносить ребенка становиться особенно трудно.

Во-первых, общая неудовлетворенность жизнью, недовольство тем, как все сложилось: недовольство браком, работой, тем, «что имею» (все просто отвратительно), да еще и ребенок «не такой как надо».

Вся жизнь матери заполнена заботами о ребенке: учеба, занятия, здоровье, друзья, его личная жизнь, наконец. Внутри мамы – пустое ничем незаполненное безвоздушное пространство. Симптом или синдром ребенка такое поведение оправдывает, придает ему благородный смысл. Удивительно, но иногда матери бывает «выгодно», чтобы ребенок не справлялся, болел, оставался зависимым. Такие мамы часто говорят: «Я ведь полностью всю себя ему отдаю, а он все равно такой!»

Так же одной из серьезных причин неудовлетворенности является незрелость родителей. Это значит, что основными их жизненными установками и приоритетами для ребенка являются: «отлично учиться в школе», «поступить в хороший институт», «сделать карьеру», «добиться положения», «иметь высокооплачиваемую работу» и т. п. СДВГ – серьезная помеха в реализации подобных установок.

Еще одна причина: авторитарный характер женщины в сочетании с недостаточным влиянием мужчины в воспитании. В результате у мамы возникает неудовлетворенность браком и она возлагает надежды на ребенка вследствие того, что ее ожидания относительно брака не оправдались. Но ребенок с СДВГ не оправдывает такие ожидания.

Собственно, повышенная тревожность матери – еще одна причина для возникновения внутриличностных конфликтов. Установки типа: «Если ребенок не будет таким, каким я его себе представляю, он не приспособится к жизни» или «СДВГ ребенка опасен для его будущего», – блокируют самостоятельность ребенка, отрицают хорошее в нем. Для такой мамы его хорошего (собственно ребенка) недостаточно, и вообще не имеет значения. А из-за повышенной тревожности – прямая дорога к гиперопеке. У такого поведения матери может быть как минимум два объяснения: либо она боится одиночества и стремится «привязать» к себе ребенка, сделать зависимым от себя, либо у мамы гипертрофированная потребность в принятии окружающими, в соответствии с социальными нормам.

Потребность в комфортном существовании, в избавлении от проблем идет вразрез с понятием «ребенок с СДВГ». В понимании таких родителей ребенок должен вести себя так, чтобы они могли «не напрягаться», а спокойно радоваться жизни. СДВГ воспринимается как несовместимый с полноценной жизнью дефект, воздействие его хочется свести к нулю.

Попытки компенсировать неудавшуюся собственную жизнь успехами ребенка возникают когда родители не смогли добиться того, о чем мечтали. Они склонны возлагать на ребенка неоправданно высокие надежды. Фиксация на его достижениях, стремление «развивать», желание, чтоб ребенок демонстрировал успехи, был лучше всех – именно так проявляется нереализованная потребность в достижении. Понятно, что СДВГ – высо-о-окая стена, мешающая реализации подобных планов.

Там, где появляются дети с СДВГ внутрисемейные конфликты обостряются. Эти детки – проявитель и катализатор личностных проблем родителей. .

***Шпаргалка для родителей***

Помощь гиперактивному ребенку – это очень сложный процесс, и много подводных камней встретится на пути к полному выздоровлению.

Как же вести себя с гиперактивным ребенком?

Поскольку в душе ребенка бушует хаос, надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир, чем яростней бушует стихия – тем крепче должны быть берега. Иначе произойдет наводнение.

Помните: ребенок не хочет ничего плохого, у него просто не получается. Однако все это как-то нужно регулировать и держать в каких-то рамках. Следовательно, в определенный период времени вы, именно вы, должны взять на себя часть регуляторных функций, недоступных ребенку. Что это значит на практике?

В первую очередь, гипердинамическому ребенку как воздух нужен жесткий режим дня. Режим дня вроде бы нужен всем детям, но для здоровых детей он лишь украшает жизнь семьи и высвобождает свободное время родителей, а потом и самого ребенка. В случае гипердинамического ребенка все гораздо жестче. Остатки регуляторных механизмов ребенка могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Если каждый день в 8 часов вечера зажигается зеленый ночник, на столике появляется стакан кефира и печенье, принимается душ, читается сказка, а потом – все, без вариантов, только спать, и никаких послаблений, никаких «пришли гости» или «интересное кино», то постепенно мозг ребенка вырабатывает что-то вроде условного рефлекса

У детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова «нет», «нельзя», «не трогай»,

«запрещаю» для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попытайтесь объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается – постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником. Родителям следует как можно больше времени проводить с малышом, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет великая, и не только для ребенка, но и для вас, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную

«территорию». В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изо дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Например: «С 8.30 до 9.00, Игорь, ты должен убирать свою постель». Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала обговорите задание, а уже дальше подключайте технику. Это, считают специалисты, будет способствовать снижению агрессии.

За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово... Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Что, впрочем, подходит и для любого ребенка. Ждите только хорошего от своих детей, радуйтесь их успехам. Примером поощрения может служить следующее: разрешите ребенку посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени (только не увлекайтесь, это может быть лишь разовая поблажка), угостите специальным десертом, дайте возможность поучаствовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы), позвольте лишний раз сходить на прогулку или купите ту вещь, о которой он давно мечтает.

Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с вами за город, экскурсия в зоопарк, выход в театр и др.

При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, конечно, наказать – несильно, но чтобы запомнил, а главное сразу же. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка «остывать» и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого вы можете воспользоваться следующими приемами. Когда в очередной раз мимо будет пробегать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Затем можете спрятать какую-нибудь игрушку и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось.

Специалистами также разработана система своеобразной «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты:

* Отвлечь ребенка от капризов.
* Поддерживать дома четкий распорядок дня.
* Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
* Задать неожиданный вопрос.
* Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
* Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
* Не приказывать, а просить (но не заискивать).
* Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
* Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
* Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.

Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).

* Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
* Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка: как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится и т. д.

Таким образом, пожалуй, самым важным для семей, где есть ребенок с СДВГ, является объяснить родителям, что подобное поведение их детей не является результатом неправильного воспитания. Это болезнь, поэтому нельзя опускать руки. К таким детям и подросткам нужен особый подход, особый метод воспитания. Родители вместе с детьми должны начать усердную е

жедневную работу, медленно, но верно побеждая болезнь.

Куделина О,И,-педагог-дефектолог.