К числу проблем, с которыми приходится сталкиваться родителям, относится **синдром дефицита внимания**. Воспитать ребенка, которому он присущ, довольно непросто, поскольку малыш будет отличаться специфическим поведением и может не проявить должного рвения к учебе. Следует понимать, что это заболевание, в котором ни родители, ни ребенок не виноваты, и не злиться на сына или дочь, а помочь, тем более что современными средствами это состояние успешно корректируется.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Суть синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) состоит в том, что дети не могут сосредоточиться на выполнении задания, допускают досадные ошибки из-за невнимательности, не слушают объяснений. Зачастую такое отсутствие концентрации совмещается с избыточной подвижностью (малыш не может усидеть на месте и нескольких минут), называемой гиперактивностью.

В школе неспособность сидеть неподвижно, многочисленные лишние движения и невнимательность становятся причиной не только плохих отметок, но и негатива со стороны учителей. В итоге ребенок заслуживает репутацию хулигана, самооценка его снижается, поскольку и родители, и педагоги постоянно напоминают ему, что «он не может», «не способен», «все делают, а ты нет». А меж тем ребенок ни в чем не виноват – научно доказано, что причиной СДВГ является нехватка определенных биологически активных веществ (дофамина и норадреналина) в отделах головного мозга.

При этом интеллектуальные способности ребенка могут быть довольно неплохими – малыш может, сосредоточившись на короткое время, решить сложное задание, но затем утрачивает внимание и следующее, уже более легкое, завершить у него не получится.

Нередко специалисты говорят о цикличности умственной деятельности. Сохранять концентрацию внимания таким детям помогает двигательная активность, активирующая центры равновесия.

СИМПТОМАТИКА

Родителям важно ознакомиться с признаками СДВГ и уметь отличать его от избалованности.

Итак, невнимательный ребенок не может сосредоточиться на выполнении задания, постоянно отвлекается на внешние шумы, часто недоделывает дела, неорганизован. Наиболее часто такой тип свойственен девочкам с развитой фантазией.

Гиперактивный ребенок неспокоен, постоянно шумит и кричит, не может полноценно отдыхать, постоянно в движении (ходит, вертится, крутится), не в состоянии сдерживать эмоции.

Импульсивный ребенок разговорчив, нетерпелив, ждать своей очереди для него невозможно, очень часто он мешает другим детям.

Иногда наблюдается и комбинированный тип – наличие, например, невнимательности и импульсивности одновременно. Чаще всего такой вариант встречается у мальчиков. Родители могут обнаружить эти симптомы у своих малышей, но нужно помнить, что диагноз поставит только медицинский специалист.

СИМПТОМАТИКА ПО ВОЗРАСТАМ

Различные признаки гиперактивности могут по-разному проявляться в зависимости от возраста малыша. Так, у детей до года следует отметить:

* крикливость;
* проблемы со сном;
* сильную двигательную реакцию;
* чрезмерную чувствительность к шуму и свету;
* может наблюдаться задержка речи.

Однако следует помнить, что капризы крохи могут быть обусловлены режущимися зубами, коликами или иными причинами.

**В 2-3 года гиперактивность выдает себя такими проявлениями:**

* проблемы с мелкой моторикой;
* неусидчивость;
* ребенок совершает много лишних движений.

Для дошкольников постарше тревожными звоночками являются нежелание ложиться спать, капризы, непослушание, неспособность заниматься одним делом.

ОТЛИЧИЕ ОТ ИЗБАЛОВАННОСТИ

Родителям следует помнить, что каждый малыш имеет определенный тип темперамента, который и определяет его подвижность и другие особенности поведения. Поэтому ребенок может быть активным и подвижным при встрече со знакомыми, при покупке игрушек или во время игр с родителями. Это нормально и не говорит о наличии проблем. Но если он постоянно бегает и суетится, то речь может идти о гиперактивности.

Каждый ребенок время от времени может быть невнимательным, чрезмерно возбужденным, но это еще не говорит о наличии у него СДВГ – симптоматика должна наблюдаться минимум полгода. Чаще всего синдром проявляет себя в возрасте до 7 лет, постепенно приводя к конфликтам в семье и сложностям в общении со сверстниками.

ПРИЧИНЫ

На данный момент причина, которая может вызвать СДВГ, не выявлена, однако установлен ряд факторов, влияющих на возникновение заболевания:

* наследственность;
* преждевременные роды, недоношенность, угрозы выкидыша, попытки прервать беременность;
* употребление матерью алкоголя и курения в период вынашивания плода;
* психологические травмы и стрессы в период беременности;
* травмы головного мозга;
* инфекционные заболевания, перенесенные в раннем детстве.

Отметим, у взрослых синдром не выражается так ярко, но полностью не исчезает, проявляясь в плохой памяти, неумении планировать свое время, отсутствии успеваемости как в учебе, так и в трудовой деятельности. Человек, страдающий дефицитом внимания, едва ли добьется в жизни значительных успехов.

Поэтому родителям не стоит обвинять себя в плохом воспитании или ребенка в непослушании и зачастую невыносимом поведении. Необходимо посетить врача и приступить к лечению. Это поможет улучшить ситуацию с успеваемостью и дисциплиной, а малышу даст возможность чувствовать себя полноценным членом общества.

ДИАГНОСТИКА

Поставить диагноз СДВГ может только квалифицированный специалист, который предварительно проведет глубокое исследование. Для постановки диагноза следует посетить невролога, который назначит анализы и подтвердит или опровергнет наличие проблемы. Кроме того, потребуется диагностика и со стороны психолога, позволяющая выявить тип синдрома.

**Для сбора информации используются следующие методики:**

* устная беседа с ребенком;
* заполнение диагностического опросника;
* нейропсихологическое обследование (проводится ЭЭГ, позволяющее измерить активность мозга при покое или при интенсивной деятельности).

Только на основании полной картины может быть поставлен диагноз.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Чаще всего для лечения СДВГ применяется комплексная терапия, включающая применение лекарственных препаратов и психологическую коррекцию.

Медикаментозное лечение подразумевает выписывание малышу ноотропных средств (например, «Энцефабол» или «Кортексин»), они хорошо влияют на активность головного мозга и помогают справиться с невнимательностью.

При гиперактивности используются иные лекарственные средства, направленные на торможение процессов в мозге. Это, например, «Фенибут» или «Пантогам». Отметим, что самостоятельно «прописывать» ребенку тот или иной препарат недопустимо, даже если на первый взгляд симптоматика полностью соответствует указанной в инструкции. Только врач после диагностики может это сделать.

**Кроме того, могут быть назначены и витамины, кислоты и минералы, необходимые для нормальной работы мозга:**

* кальций, в котором нуждается растущий организм;
* магний, улучшающий память;
* омега-3, стимулирующие работу мозга;
* В4 (холин) и лецитин, которые становятся «строительными материалами» для мозга.

Для получения этих необходимых веществ следует включать в рацион малыша рыбу, яйца, гречку, печень.

**Можно использовать и дополнительные методы коррекционной работы:**

* кинезиотерапию – лечебную физкультуру, включающую дыхательные упражнения;
* работу с глиной, песком, водой. Можно приобрести кинетический песок, из которого ребенок сможет вылепить замок или целый город. Такой современный материал, как правило, вызывает у малышей восторг.

Специалисты рекомендуют организовывать такие игры под присмотром взрослых, однако важно, чтобы родители не диктовали крохе свою волю, а позволили ему придумывать свои правила игры.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

Стараться помочь ребенку с дефицитом внимания необходимо всеми доступными средствами. Например, классическая музыка позволит сконцентрироваться. Следует включать крохе такие произведения:

* Моцарт, симфония № 40 соль минор;
* Бетховен, концерт для фортепиано с оркестром № 5-6.

Кроме того, есть немало полезных игр, которые и порадуют малыша, и помогут справиться с проблемой. Рассмотрим некоторые из них.

* **«Лови — не лови».**

Полезна для гиперактивных малышей. Суть проста: родитель и ребенок договариваются, что когда мама кидает мячик и произносит название животного, малыш должен его поймать. Если же называется все, что угодно, кроме животных, мяч отбрасывается. Важно и то, что задание постоянно меняется. Например, 5 минут играли в «Рыба — не рыба», затем 5 минут играем в «Одежда – не одежда».

* **«Последний из могикан».**

Перед игрой родителям лучше рассказать ребенку историю об индейцах или посмотреть фильм, чтобы создать необходимую атмосферу. Далее мама говорит о том, что очень внимательны были индейцы в тот момент, когда откапывали «топор войны» (готовились к войне), они внимательно прислушивались ко всем звукам, которые их окружали. Затем предложить ребенку на время стать индейцем, закрыть глаза и прислушаться, стараясь уловить как можно больше шумов и определить их источники. Для усложнения задания родитель может дополнительно издавать звуки, например, полистать книжные страницы или постучать ложкой о чашку.

* **«Дрессированная муха».**

Предварительно нужно расчертить лист бумаги на 16 клеточек (должен получиться квадрат 4х4 клетки), а также подготовить изображение мухи (нарисовать или использовать обычную пуговицу). «Муха» помещается на любую клетку. После этого родитель отдает ей «указание» переместиться на заданное количество позиций (например, две клетки влево, одну вверх), ребенок внимательно слушает и ставит фигурку в конечную точку, становясь «повелителем мух».

* **«Все наоборот».**

Эта забава придется по вкусу упрямым детям, которые очень любят делать все назло. Суть проста: родитель показывает движения, ребенок должен повторить их, но наоборот. То есть если мама подняла руку, то задача малыша – опустить, если мама подпрыгнула – ребенок приседает. Также можно вставлять в игру и слова (мама говорит «белый», ребенок должен сказать «черный»).

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Гиперактивность у детей и синдром дефицита внимания – серьезное испытание для мам и пап, которые очень устают от озорного, на их взгляд, поведения ребенка. Психологи рекомендуют родителям придерживаться следующих несложных правил:

1. Вместо постоянной критики – позитив. Дети с СДВГ очень чувствительны, тем более что им часто приходится слушать высказывания с частицей «не»: «не кричи», «не бегай». Вместо этого замечания следует делать в позитивном ключе. Не «не бегай», а «давай вместе поиграем в настольную игру».
2. Похвала – лучшая мотивация. Ребенка можно и нужно хвалить даже за самые незначительные успехи. Или хотя бы за старание.
3. Общение не менее важно. Необходимо расспрашивать малыша о том, как прошел его день, чем он занимался, что нового узнал. Интерес родителей для ребенка очень важен.
4. Составление расписания. Дошкольник будет чувствовать себя гораздо спокойнее, если у него будут определенные дела, которые необходимо выполнить в конкретное время. Это в дальнейшем поможет и в школе, грамотный режим труда и отдыха позволит ребенку передохнуть после занятий и только потом приступать к домашним урокам.
5. Когда малыш нервничает или взволнован, нужно помочь ему успокоиться при помощи спокойных игр, классической музыки, водных процедур.
6. При гипервозбудимости помогут и успокаивающие ванны с лавандой или ромашкой.

**Следует также снизить количество отвлекающих факторов, что поможет сосредоточиться на выполнении заданий. Можно добиться этого так:**

* Разбить задание на серию мелких, между ними обязательно делать перерыв.
* В течение, например, 5-10 минут ребенок выполняет задание, не отвлекаясь. После – делается перерыв. Для поддержания интереса можно заводить на это время таймер – пока звонок не прозвенит, надо работать. Главное – правильно установить временной отрезок, в течение которого малыш сможет удерживать внимание.
* Контроль. Родители не должны «стоять над душой» и проверять каждое действие. Но саму работу проверить могут, обязательно похвалив сына или дочь за усердие.

Важно не игнорировать проблему, списывая невнимательность или гиперактивность ребенка на возрастной кризис или простой каприз. Чем раньше приступить к терапии недостатка внимания, тем быстрее удастся добиться результата, а малыш и родители станут более счастливыми.