

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (сокращенно СДВГ) – это определенные нарушения в психоэмоциональном развитии ребенка. Первые симптомы начинают беспокоить с трех лет: малыш не может усидеть на месте и всячески пытается привлечь к себе внимание нарочитым непослушанием.

Гиперактивность является дисфункцией центральной нервной системы. Если ее не лечить в детстве, расстройство может сильно повлиять на качество жизни взрослого человека. Потому стоит обратиться за консультацией к специалисту-неврологу и провести комплексную корректирующую терапию, если подозреваете у ребенка СДВГ.



Признаки гиперактивности:

- Постоянное чувство внутреннего беспокойства заставляет ребенка ерзать на стуле, дергать ногами, размахивать руками или что-то тереть.
- Чувство тревоги усиливается, когда взрослые принуждают вести себя тихо и спокойно. Это вызывает обратную реакцию: на просьбу не шуметь дети отвечают бурным смехом, топаньем или вскакиванием с места.
- **Гиперактивность** выражается в импульсивном поведении. Например, ребенок выкрикивает ответ на уроке прежде, чем учитель озвучит вопрос до конца. Или может вступить в драку из-за того, что не в состоянии дождаться своей очереди в игровых соревнованиях.
- **Невнимательность**, свойственная синдрому гиперактивности, выражается следующим образом:
 - Любое задание утомляет очень быстро, буквально через пару минут после начала;
 - Сосредоточиться на изучении нового предмета практически невозможно;
 - Обычно дети способны удерживать внимание на том, что им действительно интересно. Но у ребенка с СДВГ скука и рассеянный взгляд появляется в любом занятии, даже в том, которым он первые минуты «загорелся».
- Проблемы с сосредоточенностью развивают рассеянность. Он забывает записать информацию в дневник, может забыть учебник и тетради на парте или не услышать обращенную к нему просьбу.
- Отмечается плохая память. Пытаясь заучить что-то наизусть, ребенок может повторить фразу двадцать раз и не воспроизвести ее уже через минуту. Происходит это из-за постоянной отвлекаемости: дети механически произносят заучиваемые слова, но мысленно следят за ползущей мухой на стене или прислушиваются к звукам с улицы.

Коррекция синдрома дефицита внимания и гиперактивности

Лучшим вариантом является комплексный - психологическая коррекция, иногда в сочетании с лекарственными препаратами.

Правила поведения в семье:

- 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;
- Строго ограниченное время на просмотр телевизора и компьютерных игр (смартфон, игровая приставка и т.д.), особенно перед сном;
- 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.
- 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 потребуются ненавязчивая помощь родителей.
- Общение - важная составляющая нормальных отношений в семье и нормализации поведения ребенка.