

В медицинской практике **гиперактивность** - сложное психоэмоциональное расстройство, выражающееся в поведенческих особенностях, при которых двигательная активность и возбудимость человека превышает норму, является неадекватной и непродуктивной.

**Причины СДВГ (синдром дефицита внимания, гиперактивность):**

**Биологические факторы**

1. гипоксия плода во время беременности и родов;
2. нарушения течения беременности и родов;
3. недоношенность и переносимость;
4. внутриутробная гипотрофия;
5. недоношенность беременность до 20 лет и после 40;
6. употребление матерью алкоголя, лекарственных препаратов
7. во время беременности, курение.

**Генетические факторы**

Наследственность СДВГ подтверждается у 50 % людей с этим синдромом.

**Психосоциальные факторы**

1. Низкое социальное положение семьи
2. Алкоголизм родителей
3. Тяжелые разногласия между родителями

**Экологические факторы (они скорее усугубляют состояние, но не являются определяющими)**

1. недостаток белков в рационе ;
2. избыток легкоусвояемых углеводов, особенно в утренние часы;
3. дефицит витаминов и микроэлементов (например, согласно исследованиям, у 70 % гиперактивных детей наблюдался недостаток магния).

**Диагностика СДВГ**

Диагноз может поставить врач – психиатр или невролог.

Врач разбирается с симптомами, ставит диагноз, прописывает лечение и в зависимости от особенностей проявления трудностей рекомендует занятия с психологом, дефектологом, логопедом.

**Психолог, педагог – психолог, воспитатель или педагог могут только отметить трудности у ребёнка, высказать предположение и порекомендовать обратиться за консультацией к специалисту.**

## **Симптомы СДВГ**

1. Гиперактивность - ребёнок излишне активен не потому, что его плохо воспитывали, а потому что у него слабая нервная система и быстрая утомляемость, поэтому регулировать свое поведение самостоятельно он не может.
2. Дефицит внимания – у ребёнка происходит возрастное несоответствие фокусировки, поддержки и переключаемости внимания и т.п.
3. Импульсивность – это недостаток контроля за своим поведением при определенных требованиях окружающей среды. Как выражается у детей с СДВГ можно прочесть в предыдущем посте.  
Часто импульсивных детей называют небрежными, беспечными, легкомысленными.

### **Признаки, по которым родитель может предположить данное расстройство у своего ребёнка:**

1. Ребёнок более подвижен, чем сверстники – не сидит на месте, «бегает по потолку».
2. Общая расторможенность (излишние движения, все время раскачивается на стуле, вертится, болтает ногами) или речевая (болтает без умолку).
3. Ребёнок часто рассеян, забывает и теряет вещи, забывает инструкции, отвлекается при выполнении заданий.
4. Не слушает обращённую к нему речь.
5. При выполнении заданий, требующих усидчивости, ребёнок быстро устаёт. Чтобы выполнить задание хорошо (для школьников) требуется внешний контроль: часто необходимо в буквальном смысле сидеть рядом и контролировать выполнение.
6. Не может доводить дела до конца, чаще всего бросает всё на полпути, быстро передумывает и теряет интерес к деятельности.
7. Повышенная эмоциональность – ребёнок не может удерживать эмоции внутри, выплёскивает их на окружающих.
8. Часто отвечает, не подумав, перебивает других людей.
9. Ему сложно дожидаться своей очереди.
10. Не сдержан в поведении, может подраться, часто ссорится со сверстниками.
11. Может наблюдаться нарушение координации, часто получает травмы.
12. Существуют проблемы в поведении: не слушается, не выполняет правила, с ним сложно договориться (для детей старше 4 лет).

**Если перечисленные выше симптомы, наблюдаются у ребёнка больше 6 месяцев, и мешают адаптации ребёнка в социуме (в норме у здоровых детей тоже могут быть реактивные состояния, похожие на гиперактивность. Они могут быть вызваны болезнью или психологическими потрясениями. Но, если это кратковременные проявления, это не СДВГ).**

## **Совет родителям:**

### **1. Забота о себе**

Позаботьтесь о собственных ресурсах и способах восстановления сил. У родителей гиперактивных детей часто наблюдается повышенная тревожность, раздражительность и склонность к самообвинению.

Встречайтесь с друзьями, пройдите курс психотерапии, заботьтесь о полноценном сне и отдыхе.

### **2. Поддержка специалистов**

Получите консультации специалистов, работающих с проблемой СДВГ: врача, психолога, дефектолога, логопеда (если он необходим). Договоритесь о коррекционных занятиях для ребёнка.

### **3. Принимающая среда**

Объясните близким родственникам и педагогам, которые работают с вашим ребёнком, его особенности. Попросите их помогать в коррекции и объясните, как лучше общаться с ребёнком и как ему можно помочь.

### **4. Микроклимат в семье**

Конфликты между взрослыми и неблагополучие в семье обычно усиливают симптоматику и усугубляют состояние ребёнка с СДВГ.

Поэтому родителям важно поддерживать друг друга в усилиях по преодолению сложностей ребёнка, а не ссориться из-за методов воспитания.

### **5. Экологичность в воспитании**

Избегайте криков и физических наказаний в воспитании гиперактивного ребёнка (впрочем, это относится ко всем детям).

Предъявляя ребёнку завышенные требования, вы рискуете довести его до нервного срыва, спровоцировать эмоциональные трудности и другие заболевания. Крик, наказания и агрессия ситуацию точно не улучшат, а вот ухудшить состояние вполне могут.

Чаще хвалите ребёнка за его усилия, особенно, когда деятельность требует концентрации внимания.

### **6. «Обнимашки»**

Физический контакт таким детям очень важен. Обнимайте ребёнка, прижимайте к себе в трудных ситуациях, когда он не может справиться с эмоциями или возбуждением.

### **7. Соблюдение режима дня**

Чем чётче распорядок дня, тем легче справиться с симптомами СДВГ.

### **8. Полноценное питание**

Ограничьте сладкое в рационе ребёнка, позаботьтесь о достаточном количестве в пище белка (мясо, рыба) и микроэлементов.

### **9. Организация пространства**

Помогите ребёнку структурировать и удобно организовать пространство, в котором он живет.

Имеет смысл купить много разноцветных контейнеров, промаркировать их (для дошкольников можно наклеить соответствующие картинки), научить классифицировать и раскладывать вещи по местам (иначе в комнатах таких детей, как правило, царит бардак).

## **10. Маркировки и стикеры**

Поскольку гиперактивные дети часто бывают рассеяны и забывают вещи, составляйте вместе списки (постоянные и временные), маркируйте, если это возможно, вещи, оставляйте стикеры-напоминки.

## **11. Забота о здоровье**

Заботьтесь о сохранении общего здоровья ребёнка, проводите профилактические оздоровительные мероприятия.

Если наблюдаете обострение симптомов СДВГ, имеет смысл проконсультироваться с доктором и в сложных состояниях согласиться на лечение амбулаторно, в условиях дневного стационара или в стационаре, чтобы подобрать медикаментозную терапию.

## **13. Спорт**

Подберите для ребёнка спортивную секцию. Детям с СДВГ обычно противопоказаны соревновательные виды спорта, также сложны для них те виды, где нужно играть в команде (из-за импульсивности и нарушений общения).

Отлично подойдут плавание, лыжи, теннис, ушу, конный спорт, ритмика.

## **14. Тренируйте внимание**

Играйте с ребёнком в игры, способствующие развитию и тренировке внимания. Такие игры и упражнения можно найти в интернете или купить книгу.

## **15. Развитие навыков общения**

Старайтесь развивать у ребёнка навыки общения. Обсуждайте неудачи в общении, разъясняйте правила в коммуникациях. С дошкольниками можно читать коррекционные сказки и истории.

## **16. Бережное отношение к психике**

Оберегайте ребёнка с СДВГ от переутомления, большого скопления людей, массовых мероприятий. Все это приводит к нарастанию гиперактивности.

## **17.16. Релакс**

Учите ребёнка расслабляться и сбрасывать напряжение. Это могут быть специально подобранные игры и упражнения или методы арт-терапии.

Детям с СДВГ показано работать с красками, глиной, заниматься творчеством.

## **17. Используйте полезные приложения**

Например, сервис «Где мои дети».