**Dital.com.ua**

# [Гиперактивный ребенок с синдромом дефицита внимания. Что, как и почему.](http://dital.com.ua/detskoe-razvitie-i-pitanie/301-sloghniye-dety.html)

|  |
| --- |
| deti-indigo2  Представьте себе ребенка, который ни минуты не может усидеть спокойно, не слушает, не выполняет заданий на уроке, при этом легко может «ляпнуть что-то эдакое» в самом неподходящем месте. Часто таких детей называют лентяями, невоспитанными, агрессивными, однако, возможно, на самом деле они просто страдают синдромом дефицита внимания?  Это расстройство возникает в детстве и по сути заключается в неспособности гасить и сдерживать любую спонтанную реакцию. Это касается и всех жестов, и речи, и внимания.  Как же определить: это обычный  ребенок-шалун или ребенок с синдромом гиперактивности? Как правило, признаки этого состояния возникают ещё до семилетнего возраста, и в этот ранний период очень сложно ещё дифференцировать обычное баловство от синдрома гиперактивности.  Если родитель замечает некоторые периодические типичные признаки это расстройства, или эти проявления возникают лишь в определенных ситуациях, под действием триггерного фактора, то скорее всего это не синдром гиперактивности с дефицитом внимания! Здоровые дети - создания умные и хитрые, кроме того, способные к адаптации. Их поведение будет разным в зависимости от ситуации и их собственных мотивов.  Однако, если некоторые проявления возникают в любых ситуациях: и дома, и в школе, и на улице, то стоит внимательно присмотреться к ребенку.  Существуют некоторые стереотипы касательного синдрома дефицита внимания.  **Приведем самые расхожие мифы о синдроме гиперактивности с дефицитом внимания:**  **Миф№1:** Все дети с синдромом дефицита внимания обычно еще и гиперактивны. Правда: И да, и нет. Некоторые дети действительно гиперактивны, но другие таковыми не являются. Даже наоборот: кажутся лишенными всякой мотивации.  **Миф2:**Гиперактивные дети никогда не смогут сконцентрироваться. Правда: Это не так. Особенно если это касается интересного для ребенка предмета. Однако фокус внимания может быть потерян моментально, как только задание становится монотонным, повторяющимся. Как только интерес утерян, утеряно и внимание. И заставлять здесь бесполезно.  **Миф3:** Если ребенок с дефицитом внимания захотел бы, он мог бы вести себя лучше. Правда: психологи считают, что такие дети часто очень стараются выполнять указания, но у них чисто на физиологическом уровне не получается сидеть спокойно, концентрироваться на одном предмете, быть тихими. Здесь речь не идет о сильном духе противоречия и бунтарства.  **Миф 4:** Этот состояние ребенок обязательно перерастет. Правда: Синдром дефицита внимания редко когда перерастают, и человек переносит эту проблему во взрослую жизнь, если с детства ему не помочь минимизировать состояние.  **Миф 5:** Такого ребенка лучше всего лечить медикаментозно. Правда: Таким детям, действительно, иногда назначают медикаменты, но основная помощь – это поведенческая психотерапия, образование, гармоническое физическое развитие, правильное питание.  **Типичные проявления синдрома гиперактивности с дефицитом внимания.** Три кита этого синдрома: невнимательность, гиперактивность и импульсивность. Тип и специфика поведения будет зависеть от того, в какой пропорции будут находиться между собой эти 3 составляющие.  **Так, ребенок может быть:** -невнимательным, но не гиперактивным и импульсивным; -гиперактивным и импульсвиным, но способным к концентрации внимания; -невнимательный, импульсивный и неспособный к концентрации внимания –самая частая форма этого расстройства.  Логично, что к ребенку просто с дефицитом внимания общество и сверстники более лояльно и с пониманием относятся, чем к импульсивному несдержанному ребенку. Социальная адаптация во втором случае очень сильно страдает.  **Невнимательность у детей будет иметь следующие типичные проявления:** -ребенок не уделяет внимания деталям; -легко делает ошибки по невнимательности; -легко отвлекается от дела; -может вообще не реагировать, когда к нему обращаются; -ему сложно планировать свой день наперед; -начав что-то. быстро остывает и теряет к занятию всяческий интерес; -часто теряет свои вещи.  **Типичными проявлениями гиперактивности будут:** -постоянно крутится, вертится, не может сидеть на одном месте; -чрезмерно болтлив; -постоянно «на взводе».  **Импульсивность имеет такие проявления:** -делает, не думая; -отвечает в классе на уроке без разрешения; -говорит невпопад; -беспардонно вмешивается в разговор или игру; -неспособен сдержать недовольство, что выливается в непосредственное выражение гнева; -просто угадывает ответы, а не думает над задачей.  Но перед тем как говорить о синдроме гиперактивности с дефицитом внимания, надо исключить похожие состояния. Тут стоит обратиться к врачам или психологам для исключения следующих состояний: -проблемы с учебой: с чтением, письмом, языковые трудности; -посттравматическое стрессовое расстройство; -психологически отклонения: депрессия, тревога, биполярное расстройство; -медицинские проблемы: нарушение функции щитовидной железы, эпилепсия и другие неврологические проблемы, расстройства сна.  **Дети-индиго** Синдром гиперактивности с дефицитом внимания известен тем, что наряду с некоторыми сложностями у таких детей есть и яркие таланты зачастую. Неспроста, упоминая этот синдром, сразу начинают говорить о феномене детей-индиго.  Ведь такие дети могут быть необычайно творческие, гибкие, спонтанные, полны энтузиазма, драйва, энергии. С другой стороны, синдром гиперактивности, талантливость или высокий интеллект не надо смешивать в одну кучу. Ситуации бывают очень разные.  **Что делать семье** Естественно, что такое состояние является сильным дезадаптирующим фактором для ребенка, ему трудно в обществе, трудно заводить друзей, над ним часто смеются или избегают. В стрессе находится не только ребенок, но и всё семейство.  Если ребенок гиперактивный, невнимательный и импульсивный, сложно заставить его систематически заниматься, слушаться, сидеть тихо. Постоянное давление и контроль ребенка- плохая ситуация для него и для родителей, это разрушает взаимопонимание и ведет к конфронтации. Таким детям очень нужна поддержка, забота и похвала.  **Что можно делать:** Проводить больше времени на природе. Исследования подтверждают тот факт, что времяпровождение на природе значительно уменьшает проявления симптома гиперактивности с дефицитом внимания. Ежедневно хотя бы 30 минут на природе - это целебно и вполне реально одновременно.  Физическая активность. Логически связано с первым пунктом. Упражнения стимулируют синтез дофамина, норадреналина и серотонина в мозгу. Лучший выбор для таких детей-танцы, гимнастика, боевые искусства (повышение самоуверенности). А командные виды спорта будут также отличным выбором, ведь это дополнительно поможет им социализироваться.  Полноценный сон. Ключевой момент для детей с синдромом гиперактивности. Надо организовать отбой строго в определенное время, обеспечить тишину, не перевозбуждаться вечером.  Полноценное питание. Кушать надо через каждые 3-4 часа, это будет поддерживать достаточный уровень глюкозы крови, которая обеспечит умственную работу и хорошую концентрацию. Обязательно проверьте в лаборатории уровень железа и ферритина крови, цинка, магния. Часто эти дети имеют низкие концентрации этих минералов.  Иногда дети будут очень хорошо реагировать на железо в качестве пищевой добавки. Нельзя забывать про омега-3 ненасыщенные жирные кислоты, такие необходимые для работы мозга.  Воспользуйтесь консультацией следующих специалистов:  **Специалисты. Их функция** Детский и подростковый психиатр Диагностика синдрома гиперактивности с дефицитом внимания и его медикаментозное лечение (исключительно при необходимости, что наблюдается очень редко на самом деле)  Психолог Диагностика и психотерапия синдрома  Когнитивно-поведенческий психотерапевт Коррекция поведения в школе и дома, постановка конкретных целей и выяснение способов их достижения, обучение ребенка грамотно использовать похвалу и вознаграждение для ребенка.  Для гармоничного развития такого ребенка основным является постоянство во всем, которое должны обеспечить ему его родители. Как раз таким детям очень хорошо создавать особые ритуалы для подготовки к обеду, занятиям, сну. Пока какой-то ритуал выполняется, нервная система ребенка будет готовиться к тому или иному виду деятельности.  Определенное расписание дня - необходимое условие для функционирования ребенка. Если график удачно составлен, ребенок будет себя чувствовать намного лучше, чем без четкого распорядка на день.  Пусть у ребенка будет свой тихий интимный уголок, где он сможет заниматься своими делами и чувствовать себя полностью расслабленным. Не забывайте сами подавать прием организованности и аккуратности. В конце концов, собственный пример - всегда самый лучший довод. И главное: хвалите вашего ребенка даже за маленькую победу над собой, делайте это чаще, ведь в его жизни критики и так хватает! |