**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-indigo2Представьте 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!  |