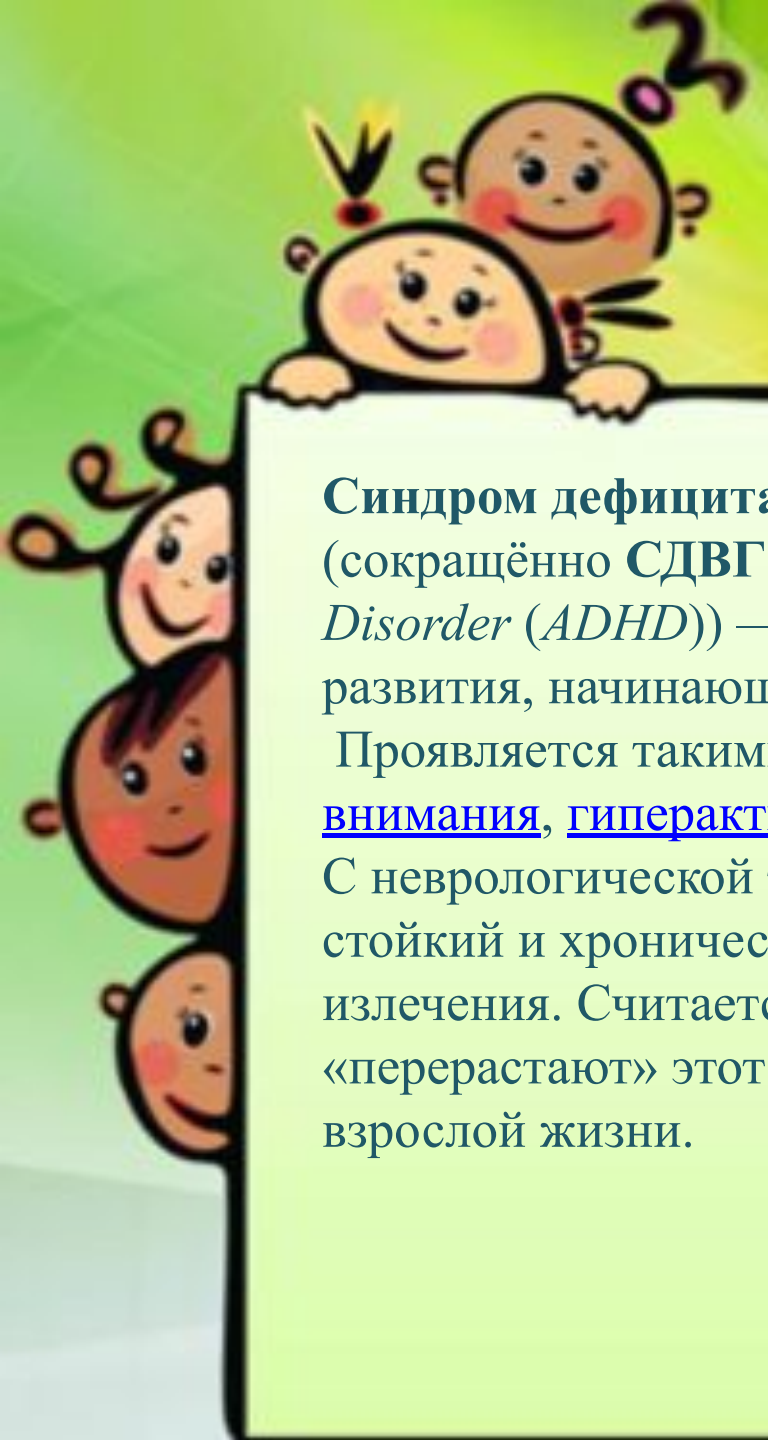




НЕПОСЕДЛИВЫЙ РЕБЁНОК или ребёнок с СДВГ





Синдром дефицита внимания и гиперактивности (сокращённо СДВГ; англ. *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)*) — неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте.

Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. С неврологической точки зрения СДВГ рассматривается как стойкий и хронический синдром, для которого не найдено способа излечения. Считается, что некоторые дети, а именно 30%, «перерастают» этот синдром либо приспособляются к нему во взрослой жизни.

A vertical line on the left side of the slide acts as a ledge. Several cartoon children are peeking over it from the left. At the top, two children are visible, one with a yellow flower in her hair. Below them, three more children are visible, each with a different hairstyle. The background is a soft, light green gradient.


Выделяют три типа расстройств:

1. Случаи с дефицитом внимания.
2. Гиперактивностью и импульсивностью.
3. Смешанный тип, который включает в себя все три симптома.



Генетические факторы


Специалистами Медико-генетического научного центра [РАМН](#) и факультета психологии [МГУ](#) установлено, что «большинство исследователей сходится во мнении, что единую причину возникновения заболевания выявить не удастся и, похоже, не удастся никогда». Учёные США, Голландии, Колумбии и Германии выдвинули предположение, что на 80 % возникновение СДВГ зависит от генетических факторов. Из более чем тридцати генов-кандидатов выбрали три — ген переносчика [дофамина](#), а также два гена дофаминовых рецепторов. Однако генетические предпосылки к развитию СДВГ проявляются во взаимодействии со средой, которая может эти предпосылки усилить или ослабить.



При СДВГ в определенных частях мозга может не хватать некоторых химических веществ. Поэтому некоторые сигналы не передаются нервными клетками. Сигналы, которые "говорят" человеку контролировать поведение или концентрировать внимание, не проходят. В результате могут появиться характерные для СДВГ симптомы.

При низком уровне химических веществ в мозгу сигналы не могут преодолеть расстояние между нервными клетками.

При нормальном уровне химических веществ в мозгу сигналы могут преодолеть расстояние между нервными клетками.



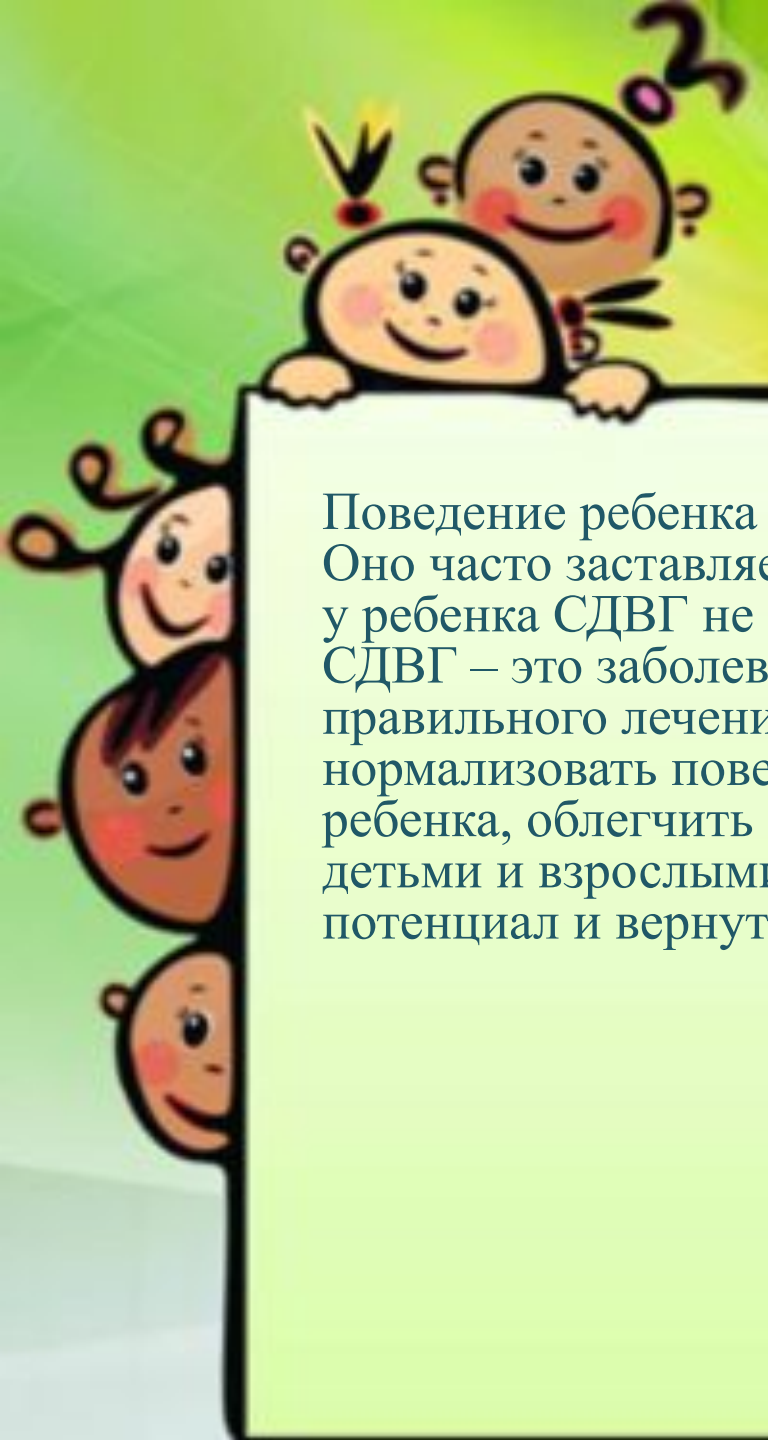
Каждая часть мозга контролирует определенные поведенческие и мыслительные процессы. Считают, что СДВГ затрагивает более одного участка мозга. В зависимости от того, какой участок мозга затронут, у ребенка может проявляться больше признаков дефицита внимания или гиперактивности.

Окрашенные цветом участки мозга могут находиться под влиянием СДВГ.



Причины СДВГ

- Общее ухудшение экологической ситуации.
- Инфекции матери во время беременности и действие лекарств, алкоголя, наркотиков, курения в этот период.
- Иммунологическая несовместимость (по [резус-фактору](#)).
- Угрозы выкидыша.
- Хронические заболевания матери.
- Преждевременные, скоротечные или затяжные роды, стимуляция родовой деятельности, отравление наркозом, кесарево сечение.
- Родовые осложнения (неправильное предлежание плода, обвитие его пуповиной) ведут к травмам позвоночника плода, асфиксиям, внутренним мозговым кровоизлияниям.
- Любые заболевания младенцев с высокой температурой и приёмом сильнодействующих лекарств.
- Астма, пневмонии, сердечная недостаточность, диабет, заболевания почек могут выступать как факторы, нарушающие нормальную работу мозга.

A vertical line on the left side of the page has several cartoon children's heads peeking over it from the top and bottom. At the top, two children are visible: one with a red bow and one with a purple bow. Below them, three more children are visible, each with a different hairstyle. The background is a soft, light green gradient.

Поведение ребенка при СДВГ может быть крайне невыносимым. Оно часто заставляет родителей испытывать вину и стыд. Наличие у ребенка СДВГ не означает, что родители плохо его воспитали. СДВГ – это заболевание, требующее надлежащей диагностики и правильного лечения. При эффективном лечении можно нормализовать поведение в социуме и дома, повысить самооценку ребенка, облегчить ему социальное взаимодействие с другими детьми и взрослыми, т. е. помочь ребенку раскрыть свой потенциал и вернуть его к полноценной жизни.



Как вести себя с ребёнком у которого СДВГ?



1. Выработывайте у ребёнка позитивное отношение к себе.

Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать ребенка и говорить ему, что он НЕ должен делать, обратите свои замечания в более позитивную сторону и скажите ребенку, что ему СЛЕДУЕТ делать. Например, вместо: «Не бросай свою одежду на пол», – попробуйте сказать: «Давай я помогу тебе убрать одежду».

Помогите ребенку развивать привычку к позитивным мыслям. Например, вместо мысли: «Я не могу это сделать», помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: «Я могу сделать это!»

2. Не скупитесь на похвалу.


Дети расцветают, когда родители и педагоги их хвалят.

3. Помогите ребенку не волноваться.

Спокойные игры, прослушивание приятной музыки, помогут ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

4. Составьте для ребенка простые и ясные правила.

Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Важно соблюдать режим дня.



5. Больше общайтесь.

Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, – что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что думает ребенок. Задавайте открытые вопросы, которые предполагают рассказ, а не односложный ответ. Когда Вы задаете ребенку вопрос, дайте ему время подумать и ответить. Не отвечайте за него! Слушайте, когда он говорит с Вами, и давайте позитивные комментарии. Пусть ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны.

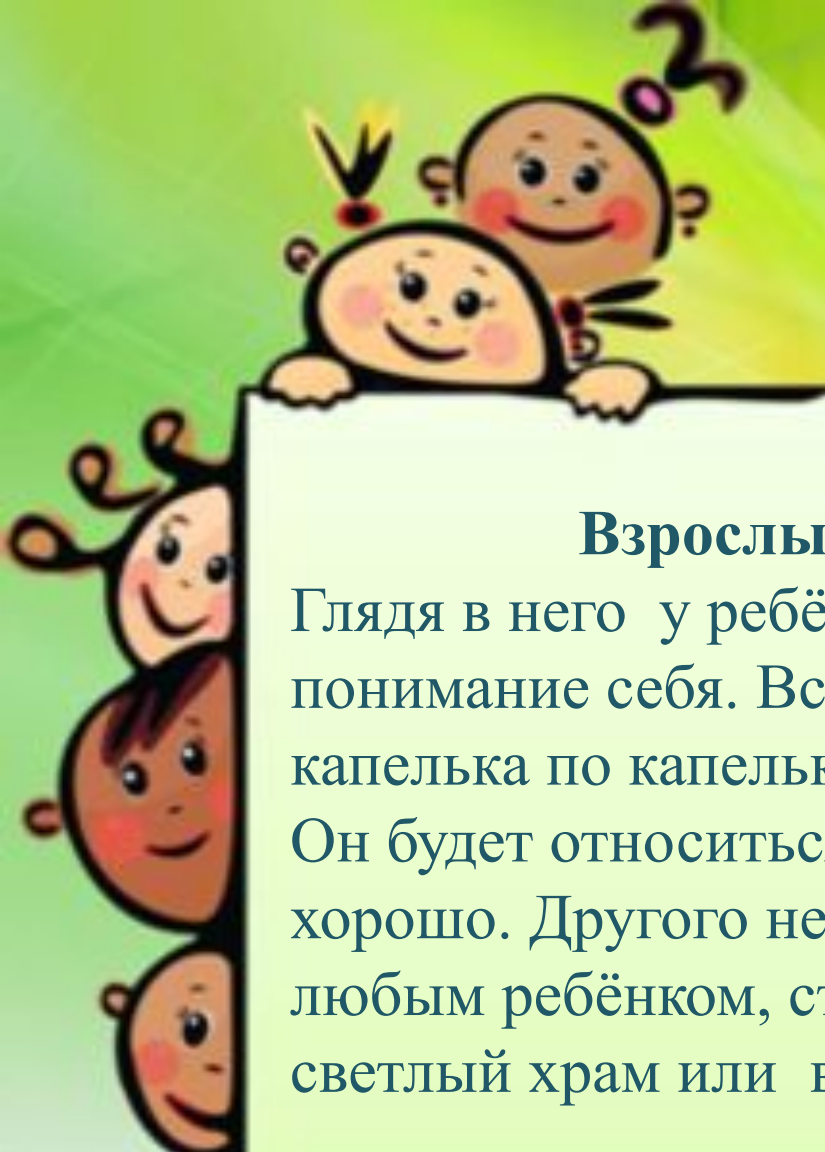
6. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка.

Когда ребенку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться.

- Убедитесь, что у ребенка достаточно возможности «выпустить пар». Часто детям требуется передышка и частая смена деятельности.
- Удостоверьтесь, что ребенок понимает, что от него требуется при выполнении задания.
- Некоторые задания нужно разбить на несколько частей, чтобы сделать их выполнимыми.

7. Правильно реагируйте на плохое поведение.

- Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении.
- Избегайте обобщений (например, вместо: «Ты никогда меня не слушаешь», скажите: «Я сержусь, потому что ты сейчас меня не слушал»).
- Наказание должно быть справедливым и соответствовать по своей строгости совершенному проступку.
- Не вступайте в споры с ребенком.
- Будьте непреклонны в своих решениях, но не прибегайте к тактике угроз. Реакция на негативные поступки ребенка должна следовать немедленно, так же как и поощрения за хорошее поведение.



Взрослый для ребёнка «ЗЕРКАЛО».

Глядя в него у ребёнка формируется отношение к себе, понимание себя. Всё, что мы говорим ребёнку о нём капелька по капельке заполняет его внутренний мир. Он будет относиться и думать о себе или плохо или хорошо. Другого не бывает. Каждый из нас, общаясь с любимым ребёнком, строит в его душе или прекрасный светлый храм или ветхий, грязный сарай.