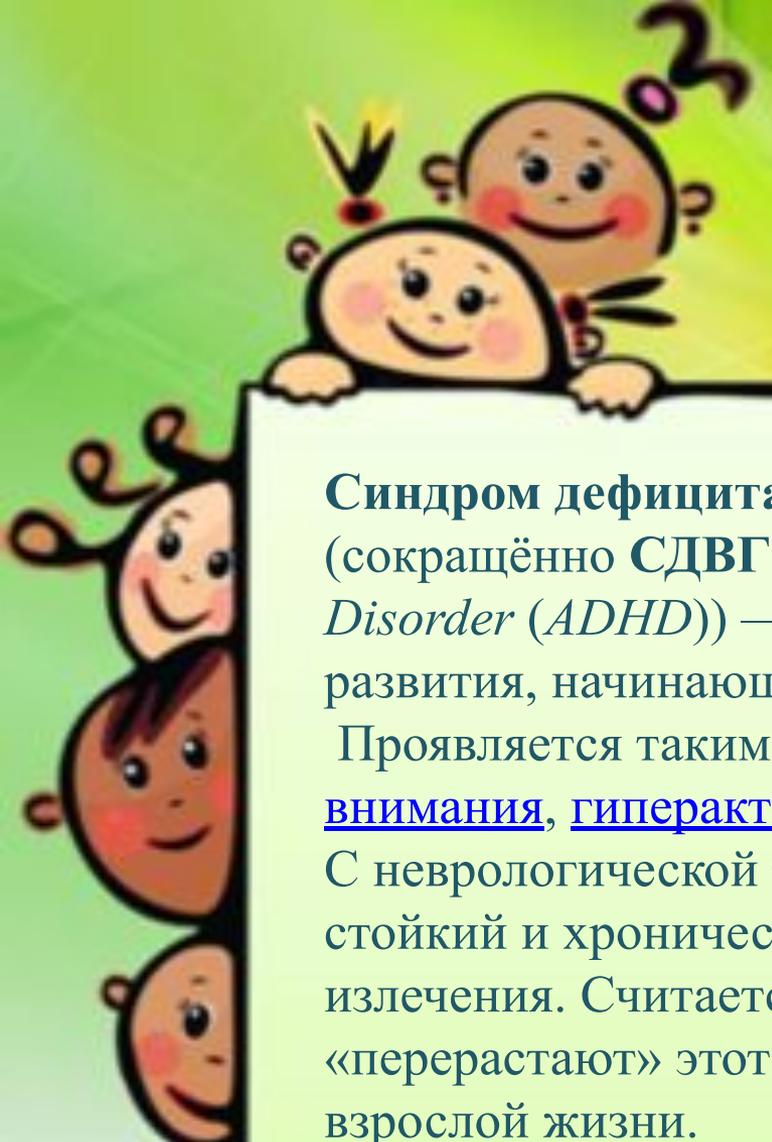




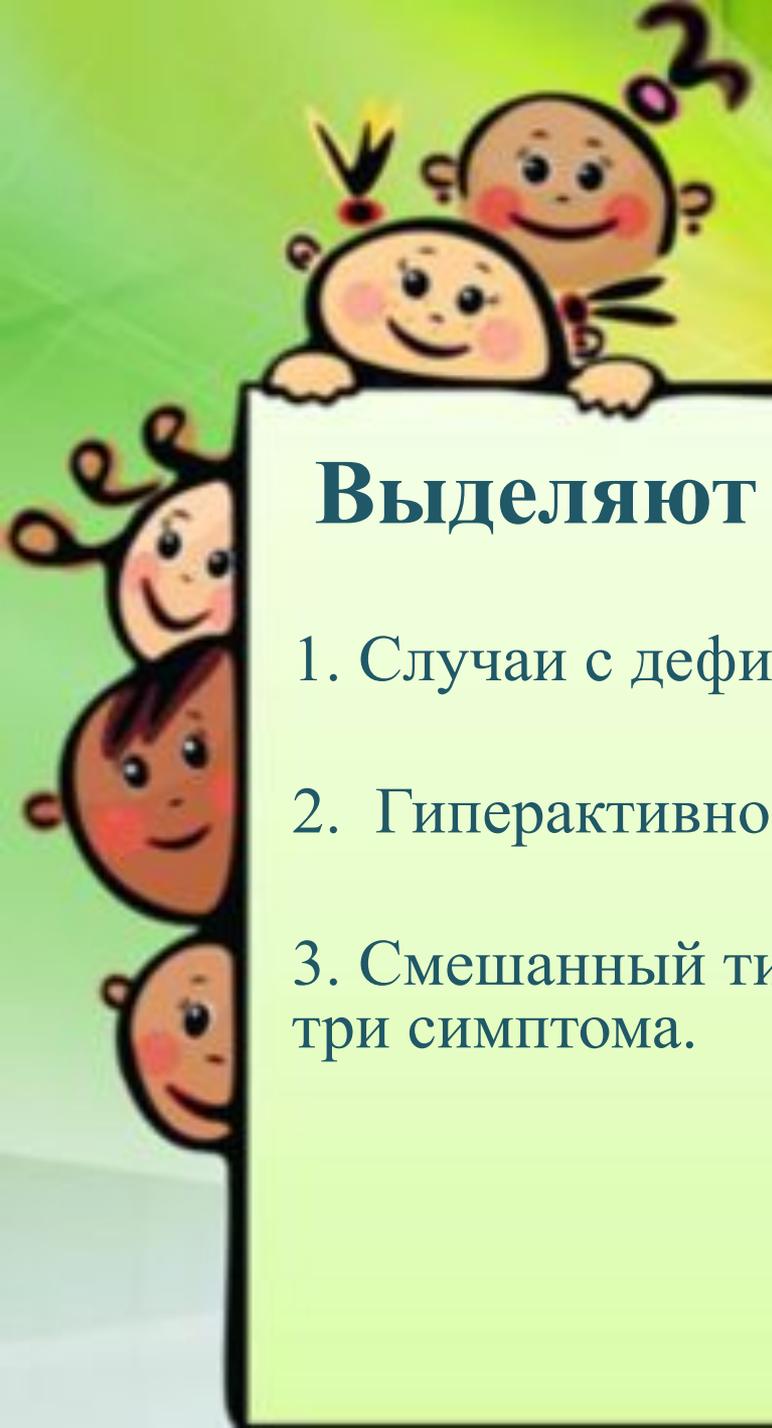
НЕПОСЕДЛИВЫЙ РЕБЁНОК или ребёнок с СДВГ





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 cartoon illustration of several children's heads peeking over the top and left edges of a white rectangular sign. The children have simple, friendly faces with large eyes and small smiles. The background behind the sign 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

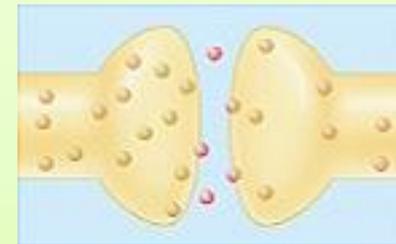
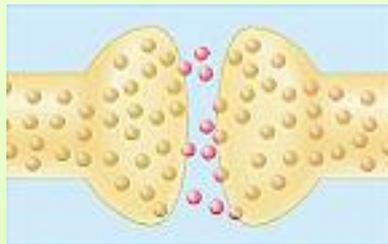
Специалистами Медико-генетического научного центра [РАМН](#) и факультета психологии [МГУ](#) установлено, что «большинство исследователей сходится во мнении, что единую причину возникновения заболевания выявить не удастся и, похоже, не удастся никогда». Учёные США, Голландии, Колумбии и Германии выдвинули 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.

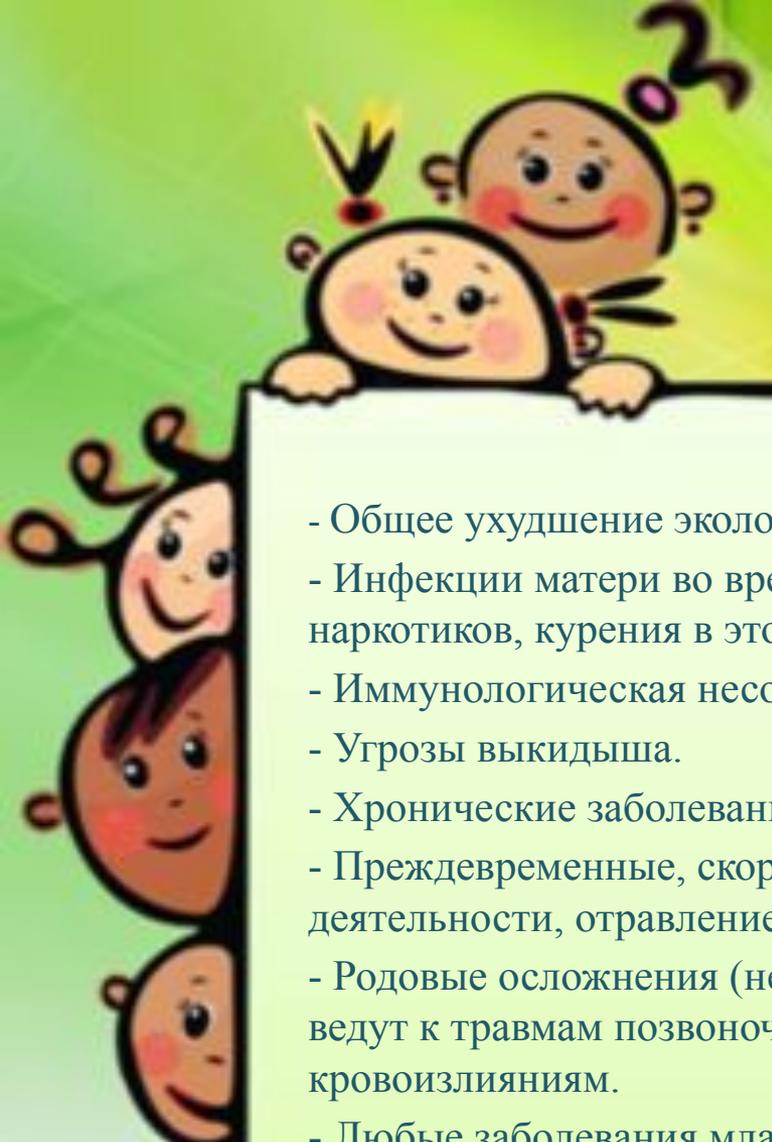
При низком уровне химических веществ в мозгу сигналы не могут преодолеть расстояние между нервными клетками.

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



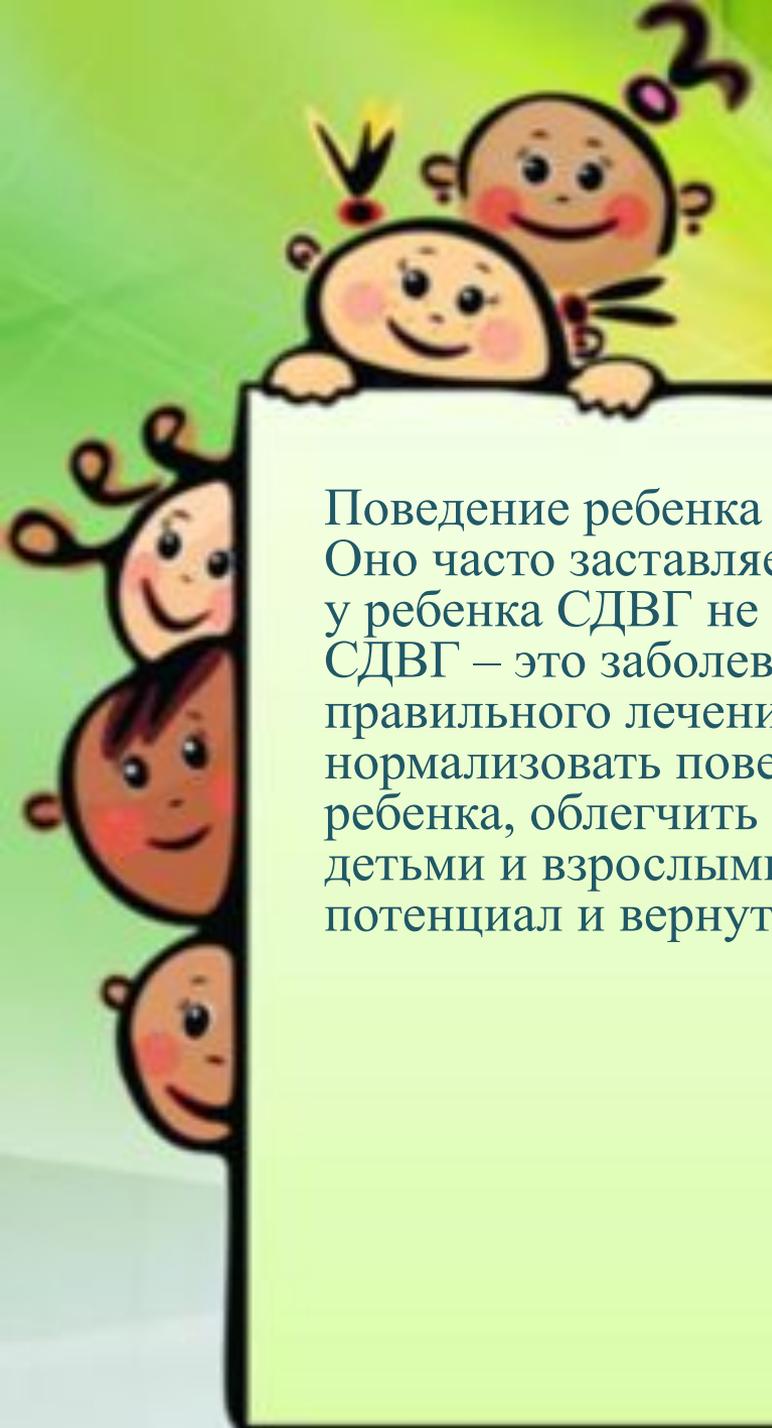
Каждая часть мозга контролирует определенные поведенческие и мыслительные процессы. Считают, что СДВГ затрагивает более одного участка мозга. В зависимости от того, какой участок мозга затронут, у ребенка может проявляться больше признаков дефицита внимания или гиперактивности.

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.

The illustration shows several cartoon children with large heads and small bodies peeking over the top and left edges of a white rectangular area. At the top left, two children are visible, one slightly behind the other. On the left side, three children are stacked vertically, each peeking from behind the white area. 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.

The image features a white rectangular box with a black border, containing text. To the left of the box, several cartoon children's faces are peeking over the top and side edges. At the top left, two children are looking over the top edge. On the left side, three children are peeking over the edge. The background is a soft, out-of-focus green and yellow gradient.

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.

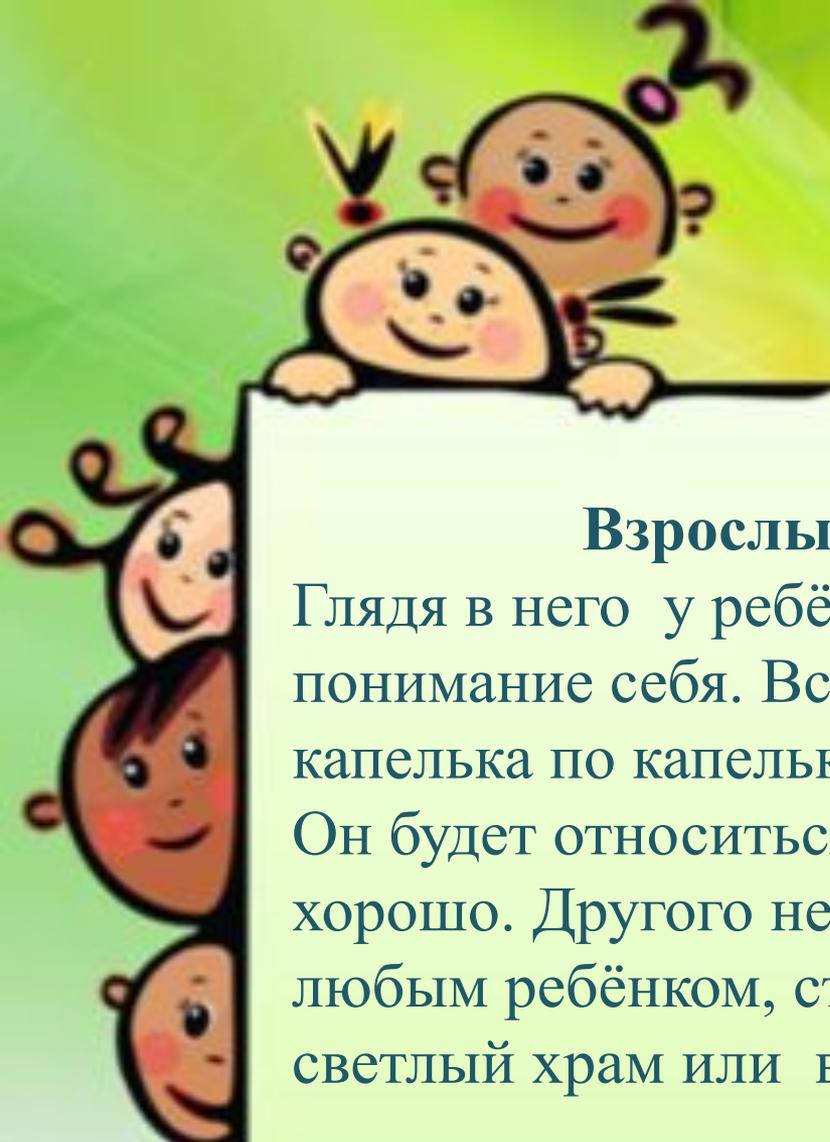
6. Ограничьте количество отвлекающих факторов и контролируйте работу ребенка.

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.