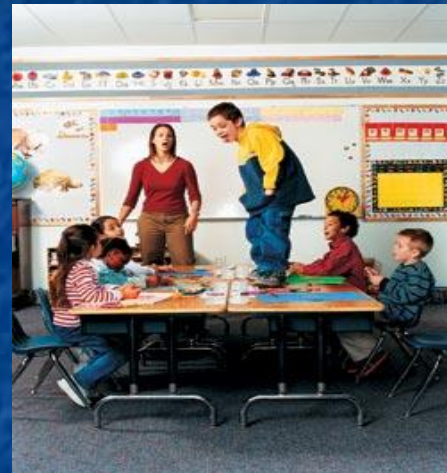


ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ



Что такое СДВГ?

- Вопросы изучения гиперактивности у детей волновали врачей и педагогов с середины 19 века. В 1845 г. Немецкий врач Heinrich Hoffman в поэтической форме описал чрезвычайно подвижного ребенка и дал ему прозвище «Непоседа Филлип». Предметом пристального изучения врачей данное заболевание стало с начала 20 века.
- Дети с СДВГ испытывают трудности в концентрации внимания и в связи с этим не всегда могут справляться с учебными заданиями. Они делают ошибки по невнимательности, не обращают внимания и не слушают объяснений. Иногда они могут проявлять чрезмерную подвижность, вертеться, вставать, совершать много ненужных движений, вместо того чтобы сидеть спокойно и сосредоточиться на учебе или других занятиях.



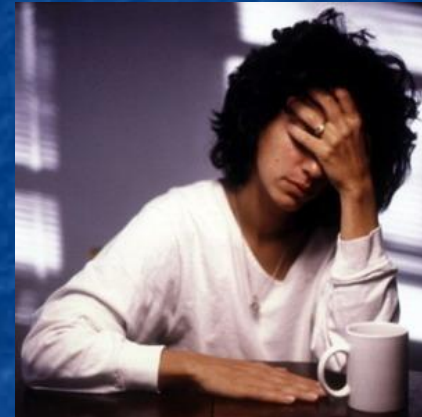
- . Такое поведение бывает неприемлемым в классе и создает проблемы как в школе, так и дома.
- Такие дети обычно имеют низкую успеваемость и часто считаются озорными, непослушными, «терроризирующими» семью и сверстников в школе. При этом они сами могут страдать от низкой самооценки, им трудно заводить друзей и дружить с другими детьми.

Чем поведение детей с СДВГ отличается от поведения других детей?

- Особенности поведения при СДВГ делятся на три категории.
- **Симптомы невнимательности** (такие дети легко отвлекаются, забывчивы, с трудом сосредотачивают свое внимание. У них возникают проблемы с выполнением заданий, организацией и соблюдением инструкций. Складывается впечатление, что они не слушают, когда им что-то говорят. Они часто делают ошибки из-за невнимательности, теряют свои школьные принадлежности и прочие вещи.)
- **Симптомы гиперактивности** (Дети кажутся нетерпеливы, избыточно общительны, суетливы, не могут долго усидеть на месте. В классе они стремятся сорваться с места в неподходящее время, они все время в движении, как будто заведенные).
- **Симптомы импульсивности** (часто на занятиях в классе, дети с СДВГ выкрикивают ответы до того, как учитель закончит свой вопрос, постоянно перебивают, когда говорят другие, если они что-то хотят они должны получить это в тот же момент, не поддаваясь на разнообразные уговоры).

Проходит ли СДВГ с течением времени?

- Симптомы гиперактивности и импульсивности у взрослых отходят на второй план. Во взрослом состоянии СДВГ может проявляться отсутствием рационального планирования своего времени, плохой памятью, низкой академической успеваемостью и как следствие низким уровнем достижений в профессиональной сфере. Взрослые с СДВГ могут страдать также зависимостью от психоактивных веществ, наркоманией, депрессией.



Чем я могу помочь своему ребенку, если он страдает СДВГ?

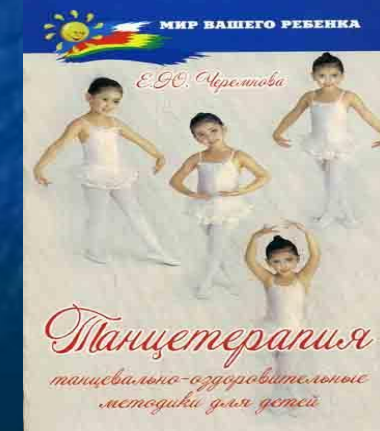
- Вооружитесь знаниями и правильным пониманием СДВГ.
- Ребенок с СДВГ нуждается в соответствующем наблюдении врача.
- Одной из сторон лечения является психологическая помощь и поддержка ребенка.

Как лечить СДВГ?

- Наиболее оптимальным является комбинированное лечение, заключающееся в сочетании лекарственной терапии и психологической коррекции

Психотерапевтические методы

- Игровая психотерапия от 1 года до 3 лет.
- Песочная терапия от 3 лет с подростками.
- Арттерапия (развитие творческих способностей рисование, лепка) 5,6 лет.
- Музыкалотерапия.
- Нерративная психотерапия (сочинение историй, библиотерапия).
- Бихевиоральная терапия (младший школьный возраст, подростковый) - формирование у ребенка предвидения последствий своего поведения.
- Гештальттерапия (ролевая игра).
- Семейная и родительская терапия.



Медикаментозная терапия

- Психостимулирующие средства: бензедрин, метилфенидат, концерта, под их влиянием совершенствуются механизмы регуляции двигательной активности, увеличивается активность коры головного мозга. (В нашей стране эти средства не применяются). Лечение психостимуляторами должно продолжаться в течение многих лет и сопровождаться диспансерным наблюдением. Новый препарат Страттера используется для лечения СДВГ у детей старше 6 лет, подростков и взрослых , особенно этот препарат эффективен в случаях сочетания СДВГ с тревожными расстройствами, депрессией, ОРВИ, тиками, энурезом. В России широко используются ноотропные препараты для лечения СДВГ: энцефабол, пикамилон, инстенон, фенибут, церебролизин, ноотропил, улучшающие процессы обучения и памяти при их нарушении. Новый препарат кортексин повышает внимание, особенно он эффективен у детей с сопутствующими речевыми нарушениями. Пантогам-уменьшает гиперактивность, выраженность тиков. Гелариум Гиперикум используется у подростков с СДВГ и сопутствующими тревожными расстройствами, головными болями напряжения. Лечебное применение постоянного (гальванического) электрического тока небольшой силы на ткани головного мозга.

У моего ребенка диагноз СДВГ. Что это значит?

- Не все люди понимают , что СДВГ – это заболевание, и некоторые видят в этом диагнозе необоснованный « ярлык». Временами родителям трудно принять, что ребенок болен, и они бывают возмущены этим диагнозом. Иногда родители полагают, что они сами виноваты в этом диагнозе т. к. были плохими или невнимательными родителями.
- Важно понимать , что СДВГ-это заболевание. С помощью лечения можно улучшить учебу, социальную адаптацию ребенка, способность заводить друзей и поддерживать дружбу. Эффективное лечение повышает шансы на здоровое , счастливое и плодотворное будущее.

Как мне вести себя дома , если у моего ребенка СДВГ?

- **Вырабатывайте позитивное отношение.**
- Дети с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо того, чтобы критиковать поведение или говорить ребенку, что он не должен делать, 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 позитивные мысли. Например, вместо мысли: «Я не смогу это сделать», помогите ему настроиться на то, что ему сделать по силам: « Я смогу сделать это!»

- Не скупитесь на похвалу.
- Дети расцветают, когда их хвалят. Например: «Ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро», или: « Я горжусь тобой» или: « Не переживай, это можно починить».
- Помогите своему ребенку не волноваться
- Спокойные игры, прослушивание приятной музыки, принятие ванны, помогут ребенку успокоиться, когда он раздражен или разочарован.

- Детям нужен определенный распорядок. С его помощью они знают, когда и что им нужно сделать, и чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела в одно и то же время дня. Обедайте и ужинайте в одно и то же время, Помогите ребенку не откладывать дела, которые обязательно нужно сделать, Ведите список важных дел.
- Учите ребенка планировать свой день. Начните с того, чтобы собирать школьные принадлежности заранее. Домашние правила не должны подлежать обсуждению. Однако всегда следует поощрять ребенка за самостоятельность, когда он этого заслуживает.



- Разговаривайте со своим ребенком. Обсуждайте с ним разные темы, - о том, что случилось в школе, или что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что думает ребенок. Задавайте открытые вопросы, которые предполагают рассказ, а не однозначный ответ (Да или Нет). Вместо вопроса «Как прошел день?» и ответа «Прекрасно», попробуйте спросить: «Какой урок сегодня был самым лучшим! Что тебе в нем больше всего понравилось!» 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 ваш ребенок почувствует, что он и его дела Вам интересны. Время семейного обеда имеет очень важное значение, он должен происходить в кругу семьи, а не перед телевизором.

- Когда Вашему ребенку надо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвлекающих факторов поможет лучше сконцентрироваться. Убедитесь, что у Вашего ребенка достаточно возможности «выпустить пар». Часто детям требуется передышка между школой и домашней работой. Удостоверьтесь, что Ваш ребенок понимает, что от него требуется при выполнении задания. Некоторые задания нужно разбить на несколько частей, чтобы сделать их выполнимыми.
- При необходимости контролируйте занятия и домашние дела. Регулярные перерывы позволяют ребенку отдохнуть и затем снова сосредоточиться.

- Объясните, что именно Вас рассердило в его поведении. Избегайте обобщения (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. Ясные правила и определенный распорядок дня дома облегчат принятие ребенком норм поведения.
- Иногда Вам тоже нужен отдых и время для себя. Пригласите кого-нибудь посидеть с ребенком на пару часов или отправьте ребенка в гости к заслуживающему доверия другу. 9. Если **Вы** чувствуете, что не справляетесь, поговорите с врачом, который даст необходимый совет

Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми

- Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учебе вознаграждайте. Не жалеите устно похвалить ребенка, даже если он успешно справился даже с небольшим заданием.
- Изменяйте режим урока – устраивайте минутки активного отдыха с легкими физическими упражнениями релаксацией.
- В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин ,стендов). Четкое и постоянное расписание занятий.
- Оптимальное место для гиперактивного ребенка - в центре класса , напротив доски. Они всегда должны находиться перед глазами учителя. Ему должна быть представлена возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случаях затруднений.
- Направляйте « лишнюю» энергию гиперактивных детей в полезное русло – во время урока попросите его вымыть доску, собрать тетради...
- Больше давайте творческих, развивающих заданий и, наоборот, избегайте монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.
- На определенный отрезок времени давайте только одно задание. Если предстоит ученику выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей , и учитель должен периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.

- Создайте ситуации успеха, в которых ребенок имел бы возможность проявить свои сильные стороны.
- Доброжелательное обращение внимания и привитие гиперактивному ребенку социальных норм поведения.
- Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален преподаватель, тем легче он справится с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое.
- Договариваться о тех или иных действиях с ребенком заранее.
- Предоставлять ребенку возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества.

Рекомендации родителям гиперактивных детей

- В отношениях с ребенком придерживайтесь « позитивной модели». Хвалите его в каждом случае когда заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
- Чаще говорите «да», чем «нет» и « нельзя».
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и не в коем случае не выполняйте их за него.

- Можно завести « Дневник успехов» и отмечать в нем вместе с ребенком его успехи в школе и дома.
- Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- Четко определите рамки поведения ребенка – что можно, а что нельзя.
- Одна из причин вызывающего поведения вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени : играйте, учите, как правильно общаться с другими детьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным наукам.

- Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры прогулки, отход ко сну, должен совершаться в одно и то же время.
- Дома следует создать для него спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней не должно быть много игрушек и других предметов, которые будут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.
- Если ребенку трудно учиться не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
- Создавайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов, фотографий.
- Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

Показания в для лечения центре

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью(минимальные мозговые дисфункции), расстройства обучаемости(дислексия, дисграфия).
- Тики, синдром Туретта(сочетание двигательных и вокальных тиков).
- Задержка речевого(общее недоразвитие речи, алалии)развития.
- Неврозы у взрослых и детей(тревожные расстройства, страхи).
- Головные боли напряжения, мигрень.
- Психовегетативные расстройства(вегето-сосудистая дистония, соматоформные дисфункции).
- Панические атаки.
- Астенический синдром психогенного и физиогенного характера (неврастения)
- Атрофия зрительных нервов; нейросенсорная(сенсоневральная)
- тугоухость.

Спасибо за внимание!