

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК ИЛИ СИНДРОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РАСТОРМОЖЕННОСТИ (СДВГ). Что мы знаем об этом?

Практически ежедневно на приёмах у педиатров, неврологов, психиатров бываю чрезмерно активные дети, родители которых просят помощи у специалистов. Чтобы знать, почему ребёнок так себя ведёт в д/у или в школе, необходимо понять, что происходит с ребёнком и как ему помочь. Далек от только от врача или психолога зависит поведение их сына или дочери.

Так что же это такое - ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК ИЛИ СИНДРОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РАСТОРМОЖЕННОСТИ (СДВГ).

Так называют нарушение работы мозга, которое проявляется ухудшением внимания и повышенной физической активностью. По словам доктора Комаровского, гиперактивность, требующая лечения, есть у 1-7% детей. Причем у детей мужского пола такое нарушение выявляется в 2-4 раза чаще, чем у девочек. В народе таких деток называют «шило в попе». Гиперактивные малыши совершают поступки без каких-либо раздумий, с трудом концентрируют внимание, действуют импульсивно. Вместо ходьбы такие дети предпочитают бег, задают много вопросов и не выслушивают ответ, срывают уроки, много двигаются, суетятся, ломают и разбрасывают вещи. Как отличить здоровую активность ребенка от пугающей гиперактивности? Считается, что гиперактивный ребенок отличается неуклюжестью, неспособностью сконцентрироваться, чрезмерной болтливостью, суетливостью и неуёмной энергией. Дети, склонные к неконтролируемой активности, импульсивны, они совершают необдуманные поступки, не предвидят последствий своих действий. Их поведение бывает опасным не только для окружающих, но и для себя самих, ведь они не чувствуют момента, когда нужно остановиться и обуздать свои эмоции. По мнению доктора Комаровского, гиперактивные дети неспособны воспринимать сложные задачи, и для того, чтобы добиться от такого ребёнка каких-либо действий, любое сложное задание необходимо разбить на маленькие простые. Например, задача убрать комнату за собой, для гиперактивного ребенка будет страшным испытанием, но если попросить его сначала разобрать игрушки, затем убрать одежду в шкаф, сложить книги на полку, а карандаши – в пенал, то вопрос уборки будет решен быстрее и легче. Но и простые задания вызывают у гиперактивного ребенка отторжение. Непоседливый малыш неспособен удерживать внимание на одном занятии долгое время. Гиперактивность, как болезнь, встречается довольно часто. Однако чаще всего, это особенность поведения ребенка, испытывающего недостаток

внимания со стороны родителей. (масса примеров в интернатных учреждениях). Причем взрослые могут быть уверены, что делают все возможное для своего чада, а ребенок все равно продолжает выражать потребность в родительском внимании методом суетливости и беспокойства. Хотя, как отмечают специалисты, СДВГ обычно диагностируют у детей в возрасте старше 7 лет, но проявиться такая проблема может и намного раньше. Грудничок с гиперактивностью будет развиваться быстрее сверстников, спешить научиться сидеть и ходить, плохо спать, быстро переключать внимание и терять интерес к игрушкам. В этом случае ребенку необходима помощь квалифицированного психолога, который сумеет разобраться в сути проблемы. Доктор Комаровский уверен, что гиперактивный ребенок может контролировать свое поведение и эмоциональные порывы, но для этого ему нужна помощь взрослых. Повлиять на гиперактивного ребенка можно и своим собственным примером. Взрослые, соблюдающие режим дня, исполняющие обещания, строго придерживающиеся правил поведения, о которых сами просят ребенка, быстрее находят общий язык со своим чадом. Гиперактивный ребенок, по мнению доктора Комаровского, должен воспитываться не более строго, чем обычный ребенок. Единственное отличие – гиперактивному малышу придется чаще повторять просьбы и проявлять по возможности больше терпения, ведь именно из-за отсутствия понимания между родителем и ребёнком возникает большинство конфликтов, приписываемых гиперактивности.

Если успокоить сверхативного малыша не удастся, то необходимо сделать все возможное, чтобы обезопасить окружающее пространство. У любого гиперактивного ребенка, по мнению детских психологов, есть любимое занятие, даже если оно связано с очередной сверхактивной деятельностью. В таком случае его стоит чем-нибудь занять, и желательно, полезным. Найти тот конструктор или игру, секцию или кружок, которые не только успокоят, но и будут интересны для него. Такие дети, как правило, с удовольствием занимаются спортом, танцами, плаванием и т.д. Монотонные и регламентированные занятия им не подходят, даже если это будут мероприятия, связанные с физической активностью. Некоторые специалисты советуют завести домашнее животное, не требующее особого ухода. Во-первых, так ребенок постепенно будет приучаться к дисциплине – ведь его любимый питомец нуждается в заботе. Во-вторых, занятия с животным смогут «нейтрализовать» непоседу на значительное время. Чтобы понять, является ли ваш ребенок просто очень шустрым и шумным малышом из-за своего характера либо у него имеется СДВГ, необходимо обращаться к специалисту. Только психолог или психиатр, который хорошо разбирается в проблемах детской психики, способен выяснить, что это лишь свойство характера и лечение здесь не нужно, либо без медицинской помощи не обойтись.

Основным отличием просто активных деток от ребенка с СДВГ Комаровский называет такой момент: если гиперактивность не мешает ребенку общаться

со сверстниками, учиться и нормально развиваться, то, скорее всего, это не болезнь. Если же из-за повышенной активности и проблем со вниманием ребенок не может ужиться в коллективе и справляться со школьными нагрузками, это больше похоже на гиперактивность, как диагноз. При этом окончательно подтвердить наличие проблемы должен врач.

Признаки гиперактивности, нуждающейся в лечении: невозможность социальной адаптации, замедленное физическое, но чаще умственное развитие, частые простудные заболевания на фоне критического расходования энергии, потеря веса, отсутствие аппетита. Как вести себя с гиперактивным ребенком. Всем родителям гиперактивных ребят следует использовать в воспитательном процессе такие правила:

1. Если хотите что-то донести до ребенка, важно установить с ним контакт. Если вы обращаетесь к малышу, когда он чем-то занят, вам ничего не добиться. Сначала следует устранить все, что препятствует контакту (выключить мультфильм, спрятать игрушку, уйти в другую комнату от бабушки), а если нужно – прикоснуться к ребенку и развернуть его к себе.

2. Ваши правила должны быть постоянными. Если вы запрещаете что-то сегодня, такой запрет должен быть и завтра, и через неделю. При этом ваши запреты обязательно должны быть понятными и четкими. Кроме того, важно, чтобы все правила были выполнимыми для ребенка.

3. Уделяйте внимание безопасности, а также порядку в комнате ребенка. Важно максимально оградить гиперактивного малыша от травм. Чистоту и упорядоченность также стоит перенести и в другие комнаты. Вы не сможете добиться порядка в детской, если ваш стол захламлен бумагами, а на кухне разбросана посуда. Родительский пример всегда будет самым лучшим для любого ребенка.

4. Придерживайтесь определенного режима. Детям с гиперактивностью очень важно совершать все действия примерно в одни и те же часы каждый день. Даже в выходной просыпайтесь тогда, когда вы встаете в будни, а сказку по вечерам всегда читайте в одинаковое время.

5. Делите сложные задачи на простые. Поэтапное выполнение дается детям значительно легче. Для наглядности можно нарисовать или написать для ребенка план действий.

6. Постарайтесь найти у своего ребенка то, что ему лучше всего

удается. Всегда хвалите за такие качества и действия. Пользуйтесь олимпийским принципом, акцентируя внимание на участии, а не на победе. Если даже ваш малыш не отмыл свою тарелку полностью, похвалите за рвение, ведь он пытался ее помыть самостоятельно.

7. Отыщите сферу, в которой ваш гиперактивный ребенок сумеет себя хорошо проявить. Одни малыши хорошо рисуют, другие – убирают в комнате, третьи – собирают пазлы. Обязательно поддерживайте стремление ребенка делать то, что у него отлично получается..

8. Направьте энергию своего ребенка в подходящее русло. Если вам дорог ночной сон, сходите вечером на прогулку, покатайтесь на велосипеде или сделайте что-то другое, чтобы малыш смог потратить свою энергию и достаточно устать.

9. Научитесь собираться с гиперактивным ребенком в гости, в магазин или в другие места. Следует тщательно продумать все нюансы предстоящего «похода» - решить, что берем с собой, рассказать ребенку, что нельзя делать на месте или в пути, обдумать, что вы купите малышу и так далее.

10. Позаботьтесь и о собственном отдыхе. Комаровский подчеркивает, что родители обязательно должны отдыхать, а при гиперактивности у ребенка это важно вдвойне. И если есть возможность ненадолго доверить малыша няне, бабушке, соседскому старшему ребенку, не упускайте ее. Для гиперактивного малыша очень важно, чтобы папа и мама были спокойными.

В этой публикации я ссылаюсь на мнения известного детского врача Комаровского Олега Евгеньевича. Евгений Олѣгович Комарѳвский) — педиатр, врач высшей категории, телеведущий передачи «Школа доктора Комаровского».

Статья с сайта : <https://www.doktornarabote.ru/>