

Что такое СДВГ?

Педагог-психолог Казанина Т.П.

На сегодняшний день всё чаще родители обращаются к специалистам с вопросами: «Почему мой ребёнок такой невнимательный?», «почему он не сидит смирно, как все, во время урока, а вертится и отвлекается?», «почему мой ребёнок такой резкий, нервный и плохо засыпает?». При этом достаточно часто родители слышат от специалистов встречный вопрос: «вы посещали невропатолога? Вы слышали про СДВГ?».

СДВГ или Синдром дефицита внимания характеризуется совокупностью симптомов, их сочетание определяет синдром, а не отдельное проявление одного или нескольких из них. Невнимательность ребёнка в процессе обучения, трудности поведения, высокая возбудимость зачастую нельзя отнести к данному синдрому.

Проявления Синдрома дефицита внимания:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах в покое.
2. Неумение сидеть спокойно, когда это требуется.
3. Нетерпеливость, неумение дождаться своей очереди в играх, и других ситуациях – на занятиях, в беседе.
4. Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
5. Неумение сосредоточиться – отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав до конца.
6. Сложности при выполнении предложенных заданий, не связанные с негативным поведением.
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий в игре с произвольным компонентом.
8. Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.
9. Неумение играть тихо, спокойно.
10. Болтливость.
11. Мешает другим, престаёт к окружающим, вмешивается в ситуации, игры (других).
12. Кажется, что ребёнок чаще всего не слушает обращенную к нему речь.
13. Часто теряет необходимые вещи.
14. Способен совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребёнок не ищет приключений или острых ощущений, а просто не прогнозирует свои действия.

Если 8 из 14 факторов подтверждаются родителями, проявления фиксируются и постоянно наблюдаются на протяжении последних 6-7 месяцев. – это является основанием для подозрения диагноза СДВГ и необходимостью обращения к специалистам.

Причины Синдрома дефицита внимания:

- Органическое поражение мозга (например, черепно-мозговая травма);
- Перинатальная патология (осложнения при беременности, асфиксия новорожденного и т.п.);
- Генетический фактор (СДВГ часто носит семейный характер);
- Особенности нейрофизиологии и нейроанатомии (дисфункция активирующих систем центральной нервной системы);
- Пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище может приводить к ухудшению внимания);
- Социальные факторы (непоследовательность и/или несистематичность воспитательных и педагогических воздействий, особенно в семейном воспитании).

Рекомендации родителям:

1. В отношениях с ребенком придерживаться позитивной модели – хвалите, если он это заслуживает, подчеркиваете успехи.
2. Избегайте посторонние слов «нет», «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, без лишних эмоций.
4. Давайте только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы не появлялось конфликта интересов до его завершения.
5. Подкрепляйте устную инструкцию зрительной стимуляцией.
6. Поощряйте все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, рисование).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
8. Избегайте скопления людей
9. В играх ограничивайте ребёнка одним партнером. Избегайте шумных приятелей.
10. Обегайте от утомления
11. Давайте возможность расходовать избыточную энергию в ежедневной физической активности на свежем воздухе. Очень показаны длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребёнка. Гиперактивность может удерживаться Вами под разумным контролем и требует, прежде всего, Вашей собственной дисциплинированности.