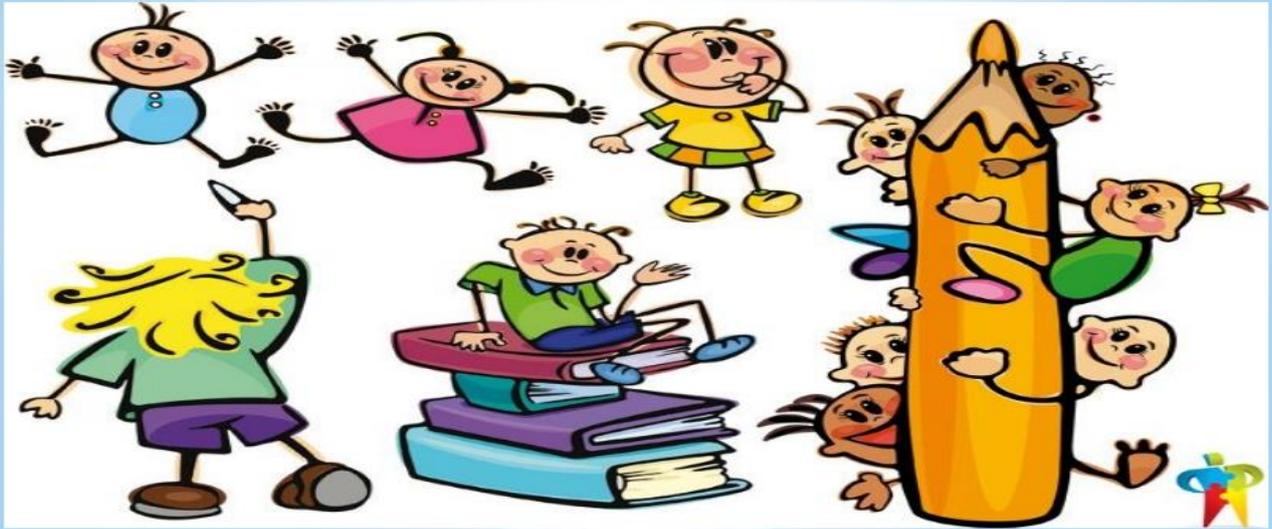


* Гиперактивность или синдром дефицита внимания



СДВГ – что это?

Специалистами картина такого поведения обозначается как «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ).

Исследования показывают, что этот синдром отмечается примерно у 20 процентов детей школьного возраста, причем у мальчиков - в четыре раза чаще, чем у девочек. Для таких детей характерны постоянное двигательное беспокойство, проблемы с концентрацией внимания, импульсивность, «неуправляемое» поведение.

«Несносность» этих детей и в дошкольном возрасте доставляет немало хлопот окружающим - родителям, воспитателям, сверстникам. С поступлением в школу проблемы усугубляются и могут сопровождать такого ребенка чуть ли не всю школьную жизнь.

По поводу его будущей, взрослой, жизни прогнозы вовсе не однозначны. Оптимисты утверждают, что из гиперактивных вырастают лидеры и предприниматели. Но есть данные и о том, что примерно четверть таких детей испытывает затруднения в течение всей жизни. Не исключено, что в подростковом возрасте описанные симптомы могут привести к возникновению асоциального поведения, различных зависимостей.

Проблема состоит еще и в том, что в семье, воспитывающей такого ребенка, возникает хроническая усталость (особенно у матерей), доходящая порой до психического истощения. Связано это нередко с чувством бессилия и вины за поведение собственного чада.

Что можно посоветовать родителям подвижного ребенка?

- Во-первых, стоит получить консультацию специалиста (детского невропатолога или психоневролога). Важно определить, действительно ли мы имеем дело с синдромом гиперактивности. Ведь подвижность - это естественное качество нормально развивающегося, жизнерадостного ребенка. Точный диагноз (есть СДВГ или нет) поможет понять, какая помощь нужна со стороны взрослых нашему «несносному». Это может быть и квалифицированное медикаментозное воздействие. И все же наибольший эффект дают специальная организация условий обучения такого ребенка и просто понимание природных особенностей его психического склада.
- Для этого нужно сделать второй шаг - наладить контакт с детским психологом. Он подскажет, как скорректировать поведение ребенка адекватным отношением к нему в семье и в школе. Это может быть целая программа помощи. Если это психолог той школы, где учится ваш ребенок, он непосредственно может передать рекомендации его учителям. Кроме того, квалифицированный психолог окажет необходимую поддержку маме или другим родственникам в преодолении негативных чувств, возникающих при воспитании гиперактивного сына или дочери.

Как помочь гиперактивному школьнику?

- Учитывать такое характерное свойство его умственной деятельности, как цикличность. Это значит, что периоды продуктивной работы мозга непродолжительны (до 15 минут), их необходимо чередовать с периодами отдыха. При выполнении домашних заданий это сделать нетрудно. Учителю же придется объяснить, что время от времени его подопечный может «выпадать» из хода урока. Причем вовсе не из-за желания досадить своему педагогу. За «спадом» вновь последует период достаточной работоспособности, просто нужно слегка направить ребенка в русло урока повторением какой-то мысли и т. п.
- Не делать проблему из того факта, что ребенок часто не записывает на уроке домашнее задание или записывает его неправильно. Можно выйти из положения, узнавая задания у учителя или более «ответственных» одноклассников.
- Если такой ребенок посещает группу продленного дня, взвесить все за и против. Доводы «против» могут перевесить: шум, невозможность побыть в одиночестве (а такая потребность есть и у гиперактивного); воспитатель вряд ли может уделить необходимое индивидуальное внимание при приготовлении уроков и т.д.
- Основную роль в обучении такого ребенка до определенного школьного возраста (обычно до 5 класса) выполнять придется родителям. Это значит, что помощь нужно оказывать не только при выполнении домашних заданий. Иногда стоит вновь разъяснить материал, который нужно было усвоить на уроке. Упреки тут бесполезны,

- лучше постепенно восполнить уже допущенные пробелы. Вообще желательно создавать с ребенком определенный задел, несколько забегаая вперед учебной программы. Это позволит ему легче усваивать «новый» материал, когда его будут объяснять на уроке.
- Что касается сроков, когда этих детей оптимально вести в школу - с шести или с семи лет, это вопрос достаточно спорный. Нет гарантии, что рекомендация отложить начало школьного обучения до семи или тем более до восьми лет оправдывает наши ожидания. В любом случае вопрос этот решается индивидуально с помощью специалистов - медиков и психологов.
- По мере созревания головного мозга острота описанных проблем поведения и обучения сглаживается. Но эффекта стоит ждать, если систематическая и грамотная работа с такими детьми ведется в течение нескольких лет.

Как правильно вести себя с гиперактивным, подвижным ребенком? Как реагировать на его поведение и поступки?

- Прежде всего, нужно научиться удерживаться от постоянных замечаний, постоянных попыток вмешаться в его бурную деятельность. Нередко мы используем давление и контроль даже тогда, когда ребенок не делает ничего предосудительного, - действуем просто по привычке.
- Перестать постоянно ограничивать его активность, инициативу. Этим взрослые добиваются скорее не послушания, а равнодушия, незаинтересованности, что впоследствии может проявиться в школьных неудачах.
- Предоставлять больше самостоятельности в делах. Прежде чем запретить что-то, подумать: а что такое страшное произойдет, если сын или дочь поступит по-своему?
- Отказаться от резкой критики и навязчивых советов, как можно было сделать лучше. Хвалить даже за малозаметные, но положительные сдвиги.
- Постараться, чтобы школьная жизнь и домашние задания не стали для подвижного ребенка тяжелой обязанностью. Иначе проявлять самостоятельность и испытывать радость он будет только на досуге. Подберите для него интересную учебную программу, разнообразьте занятия дома.
- Предоставлять больше возможностей проявить себя - в спорте, в школьном театре, в зарабатывании карманных денег и т. д.

Желаем удачи!