

СДВГ и гиперактивность

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) сегодня диагностируют у одного ребенка из 45. По данным исследований, распространенность СДВГ среди детей школьного возраста составляет 5–10%, причем у мальчиков его выявляют в 3–4 раза чаще, чем у девочек. К сожалению, не все родители знают о подобном диагнозе своего чада. Кроме того, зачастую СДВГ путают с гиперактивностью. Важно понимать, что гиперактивность – это поведенческая особенность, в то время как СДВГ – медицинский диагноз, требующий комплексного подхода. Давайте разбираться. Чем отличается СДВГ от гиперактивности? Что делать при выявлении расстройств?

Что такое гиперактивность и СДВГ: основные понятия

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – расстройство развития, которое сказывается на поведении ребенка, способности концентрироваться и успеваемости. Это состояние связано с особенностями работы мозга и нарушением регуляции нейромедиаторов (дофамина и норадреналина). Современные исследования показывают, что в основе СДВГ лежит задержка созревания определенных структур мозга на 2–3 года по сравнению с нормой, особенно в лобных долях, отвечающих за контроль поведения и планирование. Дети с СДВГ часто сталкиваются с неприятием со стороны сверстников и педагогов, что ведет к проблемам в учебе и заниженной самооценке.

Выделяют несколько типов этого расстройства:

- Гиперактивность без дефицита внимания
- Дефицит внимания без гиперактивности (чаще встречается у девочек – это спокойные, рассеянные, мечтательные дети)
- Смешанный тип (дефицит внимания и гиперактивность вместе, самый распространенный вариант)

Эффективные подходы к коррекции

Лечится ли СДВГ? К сожалению, полностью избавиться от синдрома невозможно. Но современные методы коррекции позволяют значительно улучшить адаптацию ребенка. Исследования показывают, что при правильном подходе около 70–80% детей с СДВГ демонстрируют значительное улучшение. Комбинированное лечение (медикаментозное + поведенческая терапия) эффективно в 90% случаев по сравнению с 60%-ной эффективностью каждого метода по отдельности.

Терапия включает:

- Консультации у специалистов всей семьи
- Обучение родителей правильному взаимодействию с детьми
- Развитие у детей социальных навыков

Факторы благоприятного прогноза включают:

- Раннюю диагностику (до 7 лет)
- Отсутствие тяжелых сопутствующих расстройств
- Активное участие родителей в терапии
- Хорошие интеллектуальные способности ребенка
- Поддерживающую школьную среду

Важно понимать, что СДВГ – это не «болезнь», а особенность нейроразвития, которая при правильном подходе может стать преимуществом – многие люди с СДВГ обладают креативностью, предпринимательским духом и гиперфокусом на интересных задачах.

Но не всякая повышенная возбудимость ребенка — это «гиперактивность». У детей возраста менее 3 лет (то есть до вступления в первый пубертатный кризис) такого симптомокомплекса как гиперактивность быть не может. Это связано с необходимым для этого созреванием двух систем: системы целеполагания и системы торможения импульсивных условно-рефлекторных движений, которая опирается на развитое количество связей между нейронами в областях коры мозга, имеющих название «неокортекс» (есть только у человека). Фактически эта способность, появляющаяся к 3 годам, можно назвать осознанностью, и она является частью психологического понятия «Я-самость». Поэтому, без появления осознанности не может быть гиперактивности как симптомокомплекса нарушения именно администрирования возбуждения и торможения.

Любые признаки «гиперактивности» до 3 лет называются – нервная «возбудимость». И с ней обязательно нужно обратиться к педиатру и детскому неврологу. Также не забываем, что возбудимость может быть временным явлением и отражать процесс созревания нервной системы.

Признаки гиперактивного ребенка

1. Чрезмерная и отличающаяся от детей того же возраста и стадии развития общая активность в сравнении с ожидаемой.
2. Чрезмерная нетерпеливость в ситуациях, которые требуют относительного спокойствия.

3. Наличие стереотипных одинаковых беспокойных движений – раскачивание, кивание головой, хватание, смех, визг, сгибание-разгибание в кистях или стопах.

4. Неусидчивость – невозможность некоторое время сидеть не вставая, ерзание или извивание на месте, активное кручение головой по сторонам.

5. Бесцельная двигательная активность часто поискового или исследовательского вида (открывание ящиков, коробок, дверей, вскарабкивание на мебель, запрыгивание и т.д.)

6. Повышенная шумность в поведении, крики и визг в играх, излишнее привлечение внимания в публичных местах.

Гиперактивные дети вполне обучаемы. Таким детям для лучшего усвоения учебного материала нужно быть активными во время уроков. При этом создается впечатление, что их мозги работают только тогда, когда двигается тело. Они больше всего любят учебные занятия, во время которых можно что-нибудь делать руками, проводить наглядные опыты и эксперименты, строить модели, а в математике, к примеру, считать на счетах. Во время запоминания информации они обычно трогают или передвигают какие-либо предметы, и не следует им в этом мешать.

Игры для гиперактивных детей

Игра с гиперактивным ребенком требует чередования активных игр (догонялки, батут, мяч) со спокойными (рисование, лепка), чтобы перенаправить энергию и развивать усидчивость. Важно устанавливать четкие правила, использовать «напоминалки», хвалить за завершение дел и избегать переутомления. Игры должны быть структурированными, но короткими, с постепенным усложнением.

Игра «Тишина»

Цель: развитие слухового внимания и усидчивости.

Условия игры. Детям дается инструкция: «Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки? (начинаем с того, кто услышал меньше всех). Игру можно усложнить, дав задание детям сосчитать звуки вне комнаты, в коридоре, на улице.

Игра «Говори»

Цель: контроль импульсивности.

Условия игры. Детям дается инструкция: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду – «Говори!». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (выдерживается пауза). «Говори!». «Какого цвета у нас в комнате потолок?». «Говори!». «Сколько будет два плюс два?». «Говори!». «Какой сегодня день недели?». «Говори!» и т.д.

Игра «Аисты — лягушки»

Цель: тренировка внимания, контроль двигательной активности.

Условия игры. Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущий хлопнет два раза, игроки принимают позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игра «Поиграем с предметами»

Цель: развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, развитие зрительной памяти.

Условия игры. Ведущий выбирает 7-10 небольших предметов.

1. Положить предметы в ряд и прикрыть их чем-нибудь. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребенку перечислить все предметы.

2. Снова ненадолго показать ребенку предметы и спросить его, в какой последовательности они лежали.

3. Поменяв местами два предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить ребенку уловить, какие два предмета переложены.

4. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

5. Положив один на другой несколько предметов, попросить ребенка перечислить их подряд снизу-вверх, а затем сверху вниз.

6. Разбить предметы на группы по 2-4 предмета. Ребенок должен назвать эти группы.

Эти задания можно и дальше варьировать. Играть можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Начинать можно с небольшого количества предметов (сколько ребенок в состоянии запомнить, будет

видно уже по первому заданию), увеличивая в дальнейшем их количество.

Советы по организации игры:

- **Соблюдайте режим:** Занимайтесь в одно и то же время, исключите беспорядок в игровой зоне.
- **Четкие правила:** Сразу объясняйте правила, делайте их простыми.
- **Хвалите за процесс:** Отмечайте даже небольшие успехи и завершение этапов игры.
- **Переключайте внимание:** Если ребенок устал или перевозбудился, смените активную игру на спокойную.
- **Используйте «напоминалки»:** Наклейки или записки помогут вспомнить правила или закончить задание.

11 способов успокоить гиперактивного ребенка

1. **Замри-отомри.** По команде “День” ребенок прыгает, играет. А по команде “Ночь” притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете “Кошка идет!”. Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопнуть в ладоши или звонить в колокольчик. С детьми постарше поиграйте в “Море волнуется”.

2. **Шторм-штиль.** Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но “штиль” – это тихие, плавные движения, шепот.

3. **Договоритесь с малышом,** что как только вы нажмете ему на нос, он сразу “выключится”. Можно расширить эту идею, используя ненужный пульт от телевизора. Нажимайте кнопку на пульте и говорите: “уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)”. Пусть ребенок выполняет команды.

4. **Попросите ребенка** выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

5. Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления. Предложите малышу представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).

6. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

7. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте “малыша”. Возраст ребенка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.

8. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.

9. Лучше еще крохой приучить ребенка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (многие родители так делают). Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и когда ребенок к вам прибежит крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

10. Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы рук.

11. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).