Непоседа поневоле

Психолог дает советы по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Проблема детской гиперактивности растет как снежный ком, единогласно констатируют психологи. Для учителей – морока, для общества – странность, и только для родителей – серьезная, сложная, но решаемая задача. То, что СДВГ – не приговор, а особенный образ жизни, нам подтвердила и Галина Барнашова, старший преподаватель кафедры практической психологии УГПИ. Она помогла найти ответы на вопросы, интересующие родителей.

**И что ж ты такой егоза?**

- Проблему детской гиперактивности можно рассматривать с психологической и педагогической точки зрения, но всё-таки, по большей части, это область медицинских знаний. Ведь от социальных факторов, особенностей воспитания эта проблема не зависит. Лежит она гораздо глубже,- рассказала Галина Владиславовна.

Объясняя причины появления синдрома дефицита внимания и гиперактивности (а теории существуют разные), многие ученые обращаются к периоду созревания эмбриона. Патология развития вестибулярного аппарата, который формируется к пятому месяцу беременности, может быть вызвана различными причинами: работа мамы за компьютером или с некоторыми электроприборами, неоновое освещение, алкоголь, токсикоз и прочее. А поврежденный вестибулярный аппарат не дает формироваться чувству ритма. Поэтому уже с момента своего появления на свет малыш может удивлять родителей: его укачивают, а он беспокойно плачет, его пытаются успокоить пустышкой, а он реагирует совершенно противоположным образом…

Нужно учесть, что проблему детской гиперактивности напрямую связывают с так называемой ММД (минимальной мозговой дисфункцией). Говорят о причинно-следственных связях. Галина Барнашова подмечает, что это актуальная проблема в сегодняшней нейропсихологии. ММД - раннее органическое поражение мозга, происходящее во время внутриутробного развития, формирования вестибулярного аппарата. Как следствие - лобные доли мозга, отвечающие за концентрацию, планомерность действий и контроль поведения, повреждены. Отсюда – невозможность акцентировать свое внимание на центральном объекте, постоянная двигательная активность, пустая и не имеющая цели.

**А, может, так и быть должно?..**

- Конечно, заподозрить гиперактивность у детей дошкольного возраста можно далеко не всегда,- обращает внимание психолог.– Многие родители грешат на простую детскую непоседливость, пытаются воспитывать ребенка, одергивают и наставляют его. Не у всех младенцев проявляются ранние признаки гиперактивности. Кроме того, не всегда их наличие  (беспокойность, частый плач и т. д.) свидетельствует об этой проблеме. А когда ребенок начинает учиться в школе, появляются серьезные причины обратить внимание на вероятность СДВГ…

Трудности в обучении гиперактивного ребенка связаны, прежде всего, с особенностью работы его мозга - «мерцающим сознанием»: с определенной периодичностью ребенок то «выпадает», то «впадает» в сознание. Периоды эти у разных детей имеют различную продолжительность. Но, в среднем, «выпадение» из сознания затягивается на 3-7 минут, после чего следует 5-15-минутная работоспособность. Такую особенность родители могут узреть и в дошкольном возрасте, если внимательно понаблюдают за своим чадом. На некоторое время малыш перестает воспринимать окружающий мир и реагировать на поступающую информацию. Стоит ли подчеркивать, что целостность восприятия таким школьником урока значительно нарушается, а это может пагубно сказаться на знаниях.

- Кстати, в отличие от внимания и памяти, мышление ребят с СДВГ совсем не страдает. Эти дети могут прекрасно справляться с тестами, определяющими уровень интеллекта,- замечает Галина Барнашова.- И именно в силу невозможности организации внимания возникают трудности при их обучении.

Другие неудобства может доставлять поведение некоторых детей с СДВГ. Пустая активность ребенка, не привязанная к какому-либо содержанию, невозможность самоконтроля и самоорганизации чаще всего выводит из себя учителей и вызывает эмоциональную реакцию сверстников. Увы, всё это только усугубляет проблему. Напрасно кто-то может посчитать такого ребенка невоспитанным. Он, может, и хотел бы вести себя, как подобает, да только не в состоянии сдерживаться.

- Детям с СДВГ просто необходимо двигаться. Они должны постоянно активизировать вестибулярный аппарат: бегать, прыгать, вертеться. Если ребенка в этом момент заставить сидеть спокойно, у него попросту снижается активность мозга,- объясняет Галина Владиславовна.

**Чем я могу тебе помочь?**

- Диагноз СДВГ ставится врачом-неврологом. Если вы видите некоторые признаки гиперактивности у своего ребенка, или же их увидел ваш психолог, следует обратиться за медицинской помощью. Как я уже говорила, медицинское лечение здесь является основным. Психологи подключаются на этапе коррекции поведения, педагоги способны учесть цикличность внимания при обучении. В итоге – ребенок получает комплексную помощь, без которой его проблема может в разы усугубиться,- рассказывает Галина Барнашова.

Лучше, если работа психолога начнется к моменту поступления ребенка в школу. Раньше, говорят специалисты, эффекта мало: пока дитя еще не привязано к жесткому режиму дня, строгие правила будут, опять-таки, не дисциплинировать, а только «накручивать» его. Нужно помнить, что проблемы детей связаны с работой головного мозга, потому социальным мерам воздействия они поддаются слабо. Впрочем, есть и проверенные способы оптимизировать сам процесс воспитания. И в этом уже помогает психология.

**Я всегда буду тебе другом!**

- Вообще-то специалисты считают, что ММД – это не тот диагноз, который закрывает дорогу к обучению ребенка в общеобразовательной школе. Правда, к таким детям необходим индивидуальный подход. Кроме того, огромная нагрузка, серьезная ответственность ложится на плечи родителей этого школьника. На протяжении нескольких лет они должны терпеливо помогать ему справляться с трудностями.

Регулярно закреплять пройденный на уроках материал, наверстывать то, что было упущено в период «выпадения», контролировать выполнение домашнего задания - это еще далеко не всё. Галина Владиславовна рекомендует применять накопленный психологами опыт при повседневном общении с ребенком. Вот некоторые практические советы родителям.

Изменение поведения взрослого по отношению к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

- помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;

- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;

- реагируйте на действия ребенка неожиданным образом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);

- повторяйте просьбу одними и теми же словами много раз;

- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за поступок;

- выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

- для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

**Организация режима дня и места для занятий:**

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

- оградите детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телепередач;

- по возможности избегайте большого скопления людей;

- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;

**Специальная поведенческая программа:**

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;

-не прибегайте к физическому наказанию. Целесообразнее прибегнуть к спокойному сидению в определенном месте после совершения поступка;

- чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;

- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

-помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

- не давайте одновременно несколько указаний;

- вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного.

Главное – помнить, что исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности невозможно добиться за несколько месяцев. Необходима многолетняя комплексная поддержка. Кстати, признаки гиперактивности обычно исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

- Поскольку домашнее воспитание ребенка с СДВГ – дело серьезное и длительное, родителям следует найти возможность проводить с ним побольше времени. Для этого предпочтительнее, чтобы один из родителей не работал (при всей сложности такой ситуации). АВТОР **Алена ВОЛОГЖАНИНА**