

Елена Молостова
Фото автора и интернет

Супер-пупер...
гипер!

Анекдот в тему:

*«Ой, какая прелестная у вас двойня!» Мама отвечает смущенно:
«Ну, что вы, у нас просто малыш гиперактивный...»*

Шутки шутками, а доля правды в этом есть: если в семье ребенок с диагнозом СДВГ (так правильнее называть – синдром дефицита внимания и гиперактивности; хотя существуют также варианты: ММД – минимальные мозговые дисфункции, СНВГ – синдром нарушения внимания с гиперактивностью и ряд других), создается впечатление, что его много. Секунду назад склонился над тетрадкой и вот уже слышен грохот с кухни – это он полез за самым красивым бокалом, чтобы сока себе налить, а еще через пару минут он уже будет гонять кота в детской.

Он активный, подвижный, любознательный, правда, непостоянный и заводной настолько, что порой кажется, земля вертится не только вокруг своей оси и солнца, но и вокруг него.

Во всяком случае, жизнь самых близких людей точно вертится вокруг такого ребенка. Это когда семья чуткая, любящая и заботливая. А если семья, мягко говоря, другая, то бесконечно слышны окрики: «Сядь!», «Не вертись!», «У меня уже от тебя голова кругом!», «Иди на улице носись!»

С гиперактивностью ситуация сложилась забавная...

С одной стороны, она стала чем-то обыденным. «Ой, да он у меня гиперактивный!» – слетает с уст самых разных мам в адрес просто шумного малыша, любящего подвижные игры. Еще чаще это слово можно услышать от детских воспитателей и учителей начальных классов. Не усидчив? Вертится? Ну, как же я его увлеку занятием, он же – гиперактивный?!

А с другой стороны, СДВГ – медицинский диагноз и поставить его может только специалист. Не воспитатель. Не учитель. Не бабушка малыша. А только врач. Словом, довольно часто гиперактивностью называют то, что на самом деле таковой не является.



«Все равно залезу!»



что такое и с чем «ее едят»...

Так что такое гиперактивность? Как ее распознать? И что с ней делать? Попробуем ответить на эти вопросы. А самое главное, постараемся (с помощью специалистов) понять: как можно корректировать поведение гиперактивного ребенка внутри семьи. Проще говоря, как ему помочь стать спокойнее, усидчивее, успешнее. Опыт многих родителей до нас, а также комментарии медиков и педагогов свидетельствуют о том, что при правильной коррекции многие проявления синдрома «уходят».

В помощь мне, как автору материала, не только специальная литература и «живые» истории из жизни семей, но и интересные дискуссии по этой теме, состоявшиеся в новосибирском центре психолого-педагогической помощи «Алиса» и в школе



Вроде как этот термин все оправдывает, и шероховатости домашнего воспитания, и нежелание педагога индивидуально поработать с ребенком.

приемных родителей Центра «Солнечный круг».

Мы уже упоминали о том, что термин «гиперактивность» не совсем верный. Дело в том, что сама гиперактивность или гиперактивность является лишь одним из проявлений синдрома ДВГ. Остальные его проявления – дефицит внимания и импульсивность. Как правило, одного не бывает без другого. Но начнем все-таки с более привычной нам гипердинамики.

Она заметна уже с пеленок. Только кроху запеленали – он уже ручки вытащил, ножками сучит... Другие спокойно в роддоме лежат, уже посапывать начинают, а ему словно бежать куда-то надо.

Такие дети очень рано начинают ползать, и делают это весьма шустро. Еще повзрослев, такой малыш начинает лезть везде. Причем, чем больше ему запрещают, тем больше он проявляет настойчивости в достижении цели. Обычный ребенок, если он пытался влезть на диван и упал

– стукнулся, скорее всего, оставит это занятие. А наш обязательно полезет. И с еще большим упорством.

Говорят, у этих детей болевой порог несколько ниже нормы – они не так остро ощущают боль. И когда такой малыш дерется в ясельной группе или кусается, он делает это не для того, чтобы причинить боль. Он искренне убежден, что если ему не больно, то и другому тоже.

Когда такие детки начинают бегать – понятно, все летит на пол. Они страшно болтливы. Особенно на взгляд старшего поколения, мечтающего о тишине и покое в доме. Не тут-то было.

Я знала одну бабушку, которая с юмором называла своего шестилетнего внучка «мое радио». За то, что он все время о чем-то говорил.

Но при всем вышесказанном, такие детки часто бывают одаренными, очень яркими. Их интеллект сохранен, они очень умненькие, но... «Но» заключается в том, что природная импульсивность и неумение сосредоточиться на чем-то конкретном очень им мешают.

Кстати, разговор о детях с СДВГ не случайно стоит в программе многих школ приемных родителей. Вряд ли можно говорить о том, что девчонки и мальчишки, которых мы берем из домов ребенка, больниц и детских домов, находятся в «группе риска» по гиперактивности, но... Детей, имеющих опыт проживания в асоциальной среде, а также ребятшек, не испытавших родительской ласки и заботы, среди тех, кому ставится диагноз СДВГ, очень много. И тому есть причины.

Очень важный момент: СДВГ непременно должен проявиться в период до восьми лет, и особенно важен год, когда ребенок отправляется в школу, то есть, возраст семи лет.

Мамы, с чьими сынишками и воспитатели в детсаду едва справлялись, хватаются за голову: как он высидит урок?! И переживать есть о чем.

Движение – жизнь?

Ребенок садится за парту. Какие установки в школе? Не вертись. Не разговаривай. На перемене – не бегать, дружно играйте в ручеек... А что делать, если нашему ребенку все вышесказанное «категорически противопоказано»? Ему природой предначертано много и часто двигаться. Не просто потому что сидеть в одной позе скучно, а потому что движение ему просто необходимо, чтобы он мог сконцентрировать свое внимание и запомнить то, что говорит учитель... Как ни парадоксально это звучит.

Обычный ребенок и тот в первом классе быстро устает. Если он 15 минут слушал, затем минут пять

ему надо отдохнуть, отвлечься. А нашему ребенку, который способен внимательно слушать учителя от силы 5 минут, не больше, надо минут семь на «переключение». У него нарушение вестибулярного аппарата: ему необходимо вертеться и крутиться.

Если вы ведете такого ребенка из школы домой, он не идет спокойно за ручку. Он пытается рассказать вам обо всем сразу, сам себя перебивая и бросая фразы недосказанными, или начинает активно двигаться, убегая вперед и возвращаясь к вам, и снова убегая... А по пути – он исследует встречные машины, лужи, лавочки...

Специалисты отмечают, что такая гипердинамика часто сохраняется и в подростковом возрасте. Как и импульсивность, которая главным образом выражается в том, что ребенок не умеет слушать, перебивает, торопится...

Итак, подчеркнем: вышеназванные симптомы должны проявиться неоднократно от рождения ребенка и до восьми лет. А если их не было и они появились только в подростковом возрасте, говорят, это – не СДВГ, а что-то другое, возможно, не имеющее отношения к нару-

шению ЦНС (центральной нервной системы). Не исключено, что причиной тому сложности в семье (развод родителей, повышенные требования к ребенку и т. д.) или школе, тщательно скрываемые подростком, или употребление каких-то токсичных средств.

Еще один важный момент, если мы говорим о дошколятах и младших школьников, словесные запреты для таких ребятшек не значимы. Не воспринимаются ими. Специалисты рекомендуют действовать «через тело». Можно говорить с ним спокойно и при этом поглаживать по руке или прикасаться к плечу. Вы-то лучше других знаете, что любит и ценит ваш ребенок!

все, кроме горячки

На занятии клуба приемных родителей в центре «Алиса» нам предложили пройти несложный тест, который состоял из трех блоков. Первый был посвящен диагностике синдрома дефицита внимания. Если вы положительно отвечаете на большинство из нижеприведенных вопросов, значит, повод для беспокойства у вас есть.



Такие детки раскачиваются на стульях. Часто, царапая буквы в прописях, для удобства подкладывают ногу под попу, вертятся, получают замечания от учителя... И не каждый педагог понимает, что ребенок так ведет себя не от того, что хочет ему досадить или невоспитан, а потому что не может иначе. Когда он двигается, у него улучшается кровообращение, он начинает лучше понимать и усваивать материал урока.



Это так скучно – водить носом по тетради...

Ваш ребенок...

- нуждается в спокойной тихой обстановке, в других условиях не способен к работе, не может сконцентрировать внимание;
- часто переспрашивает;
- легко отвлекается на внешние раздражители;
- путает детали;
- не заканчивает то, что начинает;
- слушает, но, кажется, что не слышит;
- трудности в концентрации внимания, если не создана ситуация «один на один»;
- плохо организован;
- часто теряет личные вещи.

Ну а теперь о той самой гиперактивности. В чем она проявляется?

- малыш лезет на тумбочки, на шкафы;
- всегда готов идти; чаще бегают, чем ходит; суетлив;
- часто извивается и корчится; делает много лишних движений, которые он сам не замечает;
- если что-нибудь делает, то с шумом;
- должен всегда что-нибудь делать (клеить, рисовать, играть, гвозди забивать...), кажется, что он вообще не отдыхает. ►

Признаки импульсивности могут быть следующими:

- выкрикивает с места, шумит во время урока;
- чрезвычайно возбудим (пришел из сада или из школы вялый – сам устал от своей подвижности);
- трудно переносит время, когда ждет свою очередь;
- чрезмерно разговорчив;
- задевает других детей; жалуется на них же.

И снова считаем, на сколько вопросов мы ответили положительно. Если на большинство – скорее всего, наш малыш импульсивен.

Скажу откровенно. Пройдя этот тест я на какую-то минуту почувствовала себя персонажем Джерома Джерома, который, пролистав медицинскую энциклопедию, обнаружил у себя признаки абсолютно всех болезней кроме... родильной горячки. Потому что он был мужчиной. Так вот, я обнаружила многие признаки и гиперактивности, и дефицита внимания, и импульсивности не только у своего ребенка, но и у себя... Глядя на растерянные лица других мам, поняла, что я не одинока в этом беспокойстве.

Не стоит паниковать: все мы мнительны и самовнушаемы. Возможно мы что-то переоценили, где-то сгустили краски... Потому что, если нас всерьез беспокоит поведение малыша, лучше напрямую обращаться к специалистам. Они поставят точный диагноз и дадут рекомендации как действовать.

А вот что касается «постановки диагноза» самому себе... Тут ситуация очень интересная. Старшее поколение, выросшее в те годы, когда главными воспитателями были партия, комсомол и пионерская организация, делавшие упор на сознательность

и патриотизм, вообще не было знакомо с термином СДВГ. Но при этом, не ведая того, нередко было его носителем. Недостаточно теплые и доверительные отношения в семье (обычные для того времени), эмоционально холодная мама – одни из важнейших факторов формирования у ребенка синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Так что, вполне может быть, что наш тест в отношении себя был верен. Но вернемся к ребенку.

Итак, уточним. Первые признаки СДВГ непременно проявляются



СДВГ был у Майкла Фелпса, обладателя 13-ти мировых рекордов по плаванию. Этот мальчик в детстве получал такую мощную поддержку от своей мамы, что это помогло ему справиться

до восьми лет. Первый кризис случается в 6–7 лет. Причем, признаки СДВГ наблюдаются длительный период (не менее 6 месяцев) и в двух сферах жизни ребенка (и в школе, и дома). Второй всплеск происходит в подростковом возрасте – в 11–16 лет.

в чем причина?

Специалисты полагают, что более чем в восьмидесяти процентах случаев причиной СДВГ является

со всеми трудностями. Они с мамой договорились, что когда у него начинается срыв, мама показывает ему букву С, и это означает, что он спокоен.

Огромная позитивная вера мамы в своего ребенка помогла ему многого добиться. К слову, Уинстон Черчилль тоже был очень трудным ребенком.

Разговор о том, как помочь сосуществовать в жизни своему гиперактивному чаду, и о том, чего хотят родители ребятишек с СДВГ от Министерства образования, мы продолжим в следующем номере журнала.

повреждение

ЦНС

(центральной нервной системы) в период беременности и родов. Генетика также имеет значение, как и социальный фактор – внутрисемейные отношения.

Последнее имеет огромную роль, прежде всего, для подростка.

Как к нему относятся родители, как много себя ему «отдают» – столько они и получают в итоге в ответ.

Если в семье постоянно присутствуют негативные установки: ты плохой, не такой как все и генетика у тебя плохая, ребенок либо уйдет в негативную среду, где его примут, или «уйдет в болезнь», и «благодаря» этому получит то внимание, которого ему не достается. Когда у таких детей срыв, они могут что-то сломать, разбить. Даже могут себе что-то повредить.

Безусловно, есть категория детей, которые развиваются и действуют вопреки. Они могут развиваться и стать заводилами в классе. Это дети с характером. Они ищут и находят позитивную поддержку, но таких меньше.

что делать?

Давайте поговорим о том, что нужно делать родителям таких ребятишек.

Во-первых, требуется четкое понимание проблемы. Бесконечные замечания в адрес ребенка ситуацию не улучшат, а только усугубят. Во-вторых, если речь идет, действительно, об СДВГ (то есть, о нарушении ЦНС), необходима медицинская поддержка.

Если ваш ребенок пошел в школу, то вам и ему просто необходимо хорошее взаимопонимание с учителем. А вот это, как говорится, бабушка надвое сказала...

Неправильное и, увы, обычное поведение учителя – отсадить этого ребенка подальше, чтобы не мешал заниматься другим. А то и вовсе – одного на «камчатку». Да, тогда он меньше мешает классу, но... Ему там хорошо. Он ничего не слышит. Он занят своим делом. Учитель какое-то время от него пытается что-то требовать, а потом махнет рукой. Ребенок будет рисовать в учебнике, резать парту, залезет под нее... Заскучав, непременно станет донимать других учеников, сидящих перед ним.

Где он должен находиться? За первой партой. Постоянно в поле зрения учителя, где есть возможность эмоционального и зрительного контакта с ним.

Иногда родители стесняются защищать

интересы своего ребенка. Стесняются того, что он «не такой, как все». Они боятся задать педагогу прямой вопрос: «Вот вы жалуетесь на поведение моего сына, а что вы сделали, чтобы помочь ребенку? Давайте вместе попробуем ему помочь!» Надо переступить через внутреннюю робость.

И, конечно, ребенок должен постоянно получать поддержку от родителя. Он должен чувствовать: ты рядом со мной, я тебя понимаю, я тебя поддерживаю. Все сложности пройдут. Мы с тобой справимся. Вот что самое главное!

