**Синдром дефицита внимания у детей**

**(СДВГ)**

 Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это психоневрологическое расстройство, которое характеризуется странностями в поведении ребёнка, не соответствующими возрастной группе . Заболевание вызывает постоянную невнимательность, чрезмерную подвижность и импульсивность.

 Признаки его проявляются в разных общественных и бытовых ситуациях. СДВГ возникает с раннего детства, сильно прогрессирует в подростковом состоянии и может сохраняться во взрослом возрасте. Синдром дефицита внимания у детей проявляется в неусидчивости и импульсивности.

 Разные авторы указывают разную частоту расстройства, но в среднем около 10% дошкольников и 5% школьного возраста страдают от данного синдрома. При этом мальчики повержены ей чаще.

 СДВГ – проблема, которая касается всего общества, потому что с возрастом симптомы могут нарастать и усугубляться. Подростки с таким нарушением входят в «группу риска». Они чаще склонны к правонарушениям, раннему употреблению алкоголя и наркотиков. Важно своевременно диагностировать проблему и обратиться за помощью к специалисту.

**Причины СДВГ**

Современные исследования показывают, что синдром дефицита внимания в 40-75% случаев имеет генетическую предрасположенность, генетичекую природу. У больного ребёнка присутствует минимум один родственник с подобным нарушением.

 Нейропсихологическая теория основана на отклонениях в развитии психических функций, которые отвечают за внимание, память и контроль. Некоторые учёные считают, что причина кроется в нарушении функции лобной доли.

 Согласно теории токсических веществ, расстройство могут спровоцировать пищевые добавки, ароматизаторы, салицилаты, высокий уровень свинца в организме.

 **Выделяют следующие факторы риска заболевания:**

* **Семейные:** психиатрические нарушения у членов семьи, неудовлетворительное социальное положение, криминальное окружение, постоянные конфликты в семье, алкоголизм и наркомания.
* **Перинатальные причины:** внутриутробная гипоксия плода, асфиксия новорождённого, недоношенность, потребление матерью алкоголя, медикаментов, курение.
* **Социальные:** молодой возраст родителей, неподготовленность к воспитанию ребёнка, напряжённая обстановка, стрессы и конфликты в семье.

 Эти факторы могут вызвать задержку нормального развития мозговых структур, из-за чего их функции нарушаются. В результате риск развития СДВГ возрастает.

**Симптомы синдрома гиперактивности**

Клинические проявления данного синдрома изменчивы и неспецифичны. Различные признаки могут встречаться даже у вполне здоровых детей – просто таким образом происходит развитие нервной системы на разных этапах.

 Диагноз СДВГ ставится в 5-6 лет. В этот период дети, как правило, уже способны в достаточной мере контролировать своё поведение. Больные не в состоянии этого сделать в силу незрелости некоторых мозговых структур. Это делает невозможным правильно формировать навыки, воспринимать информацию и обучаться.

 **Дефицит активного внимания:**

1. Ребёнку трудно удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. Не заканчивает задание, за которое берётся.
4. Часто теряет вещи.
5. Часто бывает забывчив.

 **Двигательная расторможенность:**

1.Постоянно ёрзает.

2.Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается на стуле, бегает, забирается куда-либо).

3.Спит на много меньше, чем другие дети, даже в младенческом возрасте.

4.Очень говорлив.

 **Импульсивность:**

1.Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2.Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3.Плохо сосредотачивает внимание.

4.Не может контролировать и регулировать свои действия.

5.Поведение слабо управляемо правилами.

 **Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы 6 из перечисленных признаков, вы можете предположить, (но не поставить диагноз!), что ребёнок гиперактивен.**

 Синдром дефицита внимания у детей обычно впервые обнаруживается с началом учебного процесса – на развивающих занятиях в старших группах детского сада или в начальной школе. Иногда первыми проявляются такие симптомы: излишняя подвижность, неожиданные резкие движения и прыжки, невозможность заниматься спокойными играми.

Таким детям сложно в школе, они не могут быстро научиться читать, с трудом складывают слова в предложения. Плохо выполняют математические задачи и упражнения. Отмечается неразборчивый почерк, неграмотное письмо, затруднена речь. Появляется заикание, неловкие движения.

При отсутствии своевременной коррекции состояние болезни сохраняется с возрастом, но её признаки немного уменьшаются. У взрослых чаще проявляются признаки невнимательности, что приносит проблемы на работе и в семье. Импульсивность может спровоцировать возникновение конфликтов, проявления невоспитанности, выкрикивания, неумение выслушивать собеседника и перебивание.

Любые из выше перечисленных симптомов могут иногда проявляться и у здоровых, но у больных СДВГ они постоянны. Для постановки точного диагноза данные симптомы должны отмечаться минимум в течение полугода.

 **Правила общения с гиперактивным ребёнком.**

1.Ребёнок не виноват, что он такой «живчик», поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьётесь только одного: снижение самооценки у него и чувство вины.

2.Научить ребёнка управлять собой – важнейшая задача. контролировать свои эмоции ему помогут «агрессивные» игры («Хочешь бить – бей, но не по живым существам – это табу, бей по боксёрской группе, «сердитой подушке» и пр.)

3.В воспитании необходимо избегать двух крайностей: чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований.

4.Ребёнка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.

5.Необходимо уберегать ребёнка от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер, планшет), избегать мест с повышенным скоплением людей.

6.Подготовье непоседе «поле для маневров»: активные виды спорта для него – плавание.

7.Приучайте ребёнка к пассивным играм (чтение, рисование, лепка).

8.Научите его расслабляться.