

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребёнком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берётся за задание, но не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ёрзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведёт себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребёнок спокоен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, можно предположить, что ребёнок гиперактивен.

Признаки гиперактивности у детей до 3-х лет

Каждой маме необходимо знать признаки гиперактивности у детей до 3 лет. Вопреки расхожему мнению, гиперактивность — это не просто неумение усидеть на месте, невнимательность, излишняя шумность и подвижность малыша. Это диагноз, который должен поставить вам лечащий невропатолог, знающий вашего ребёнка и наблюдающий его какое-то время.

Головной мозг гиперактивного ребёнка образует нервные импульсы слишком быстро. Эти процессы мешают маленькому человеку сосредоточиться на каком-то деле, переключаться с активных игр на спокойный отдых, засыпать. Гиперактивность может начаться у ребёнка не в «трудные» три года, а намного раньше. Некоторые симптомы можно распознать уже в младенчестве. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше будет вам и ребёнку.

Признаки гиперактивности

Вот некоторые отличительные особенности детей, страдающих гиперактивностью:

- Ребёнок физически развивается быстрее своих сверстников. Такие малыши рано садятся, встают, начинают ходить и ползать. Они часто падают с диванов и сводят этим родителей с ума, в то время как их ровесники ещё мирно лежат в колыбелях. Сам по себе этот признак ничего не означает, если есть реальная гиперактивность, она проявит себя как-то ещё.
- Эти дети не могут просто заснуть или отдохнуть, если сильно устали. Вместо того чтобы присесть, гиперактивный малыш начнёт «нарезать» круги по квартире с криками на бешеной скорости, а потом впадёт в истерику. Уложить спать ребёнка с таким диагнозом сложно даже в младенчестве, зачастую маме приходится долго качать и носить на руках своё чадо, прежде чем наконец-то придёт сон.
- С самого начала жизни гиперактивные дети спят меньше, чем остальные. Новорожденные проводят во сне большую часть дня, но не те, у которых гиперактивность. Эти малыши могут бодрствовать по 5 часов, подолгу плакать, но не засыпать.

Еще одно проявление СДВГ — чуткий сон. Ребёнок просыпается от каждого шороха, вздрагивает от любого незначительного шума. Уложить его спать обратно очень сложно, приходится подолгу укачивать и носить на руках.

Смена обстановки, гости, новые лица — всё это для гиперактивного ребёнка настоящее испытание. Он тяжело выдерживает такой активный образ жизни мамы, может впадать в истерики от большого количества впечатлений,

долго восстанавливается и приходит в себя после полного эмоций дня. От бурного восторга он переходит к долгому плачу, затем засыпает в изнеможении от слёз. Чем больше людей в помещении, тем больше устаёт ребёнок.

Симптомом СДВГ, то есть синдрома дефицита внимания с гиперактивностью является сильная привязанность к маме. Малыш боится других взрослых, не идёт на контакт, прячется за мать. Такие дети ревнуют маму к чужим и каждый конфликт превращают в истерику.

Девочка или мальчик с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью не может долго заниматься чем-то одним. Любая игрушка быстро надоедает, малыш то берёт одно и бросает, то принимается за другое и тоже бросает.

Частая смена настроения — важный симптом СДВГ. Только что ребёнок смеялся, а теперь уже кричит и крушит всё от злости. Если это происходит часто, стоит сводить его на осмотр к невропатологу.

Не только импульсивность и раздражительность сигнализируют о проблемах нервной системы. Если ребёнок часто уплывает куда-то в мечтах, задумывается и не слышит, что к нему обращаются и не обращает внимания на то, что происходит вокруг, — это тоже повод задать вопрос неврологу.

СДВГ часто сопровождается депрессивным настроением ребёнка, страхами. Вы можете заметить, что малыш стал замкнут, выглядит грустным и усталым. Он как будто потерял интерес к играм и увлечениям. Страхы могут сделать ребёнка излишне обидчивым и тревожным.

Гиперактивные дети часто дергают руками и ногами, ёрзают на стуле, когда нужно сидеть тихо. Стоя в очереди для игры, они могут подпрыгивать от нетерпения. Если поиграть с таким малышом в викторину, есть вероятность, что он выкрикнет ответ ещё до того, как вы произнесёте полностью вопрос.

Потеря вещей, ошибки из-за невнимательности, переключение на вещи, не относящиеся к делу, — вечные спутники пациентов с диагнозом СДВГ.

Все эти признаки не говорят о том, что у вашего ребёнка обязательно диагноз гиперактивность. Его должен ставить невролог. Похожее поведение встречается у здоровых детей и является следствием их здорового темперамента. Для того чтобы не поднимать раньше времени панику и не залечить здорового ребёнка, нужно очень ответственно подойти к вопросу диагностики и не судить по нескольким симптомам «на глаз».

Здоровый ребёнок тоже может бегать, прыгать и стоять на голове, но он не впадёт в истерику, а придёт тихо посидеть, посмотреть мультики. Ещё одно отличие — здорового ребёнка легко отвлечь от истерики игрушкой, песенкой, птичкой за окном. Хороший долгий сон и быстрое засыпание также являются признаком здоровой нервной системы.

Причины гиперактивности

Синдром дефицита внимания и гиперактивности — не совсем болезнь. При правильном подходе и поведении взрослых это состояние ребёнка «перерастёт», и в будущем особенность головного мозга не доставит ему проблем.

Причины гиперактивности ребёнка могут скрываться в течении беременности мамы. Если она всю беременность мучалась от токсикоза и повышенного давления, а ребёнок — от внутриутробной гипоксии, то риск с вероятностью в 3 раза выше обычной, что ребёнок родится с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Стрессы, тяжёлая работа или курение во время беременности также могут сказаться на здоровье нервной системы будущего малыша. Помимо перинатальных факторов на мозг может оказать влияние течение родов. В группе риска роды путем кесарева сечения, затяжные роды с гипоксией плода, длительным безводным периодом и наложением щипцов, а также, наоборот, очень стремительные роды.

Диагностика СДВГ

Врач расспрашивает маму о семейном анамнезе, были ли в семье люди с таким диагнозом, просит дать характеристику малышу. Важно рассказать неврологу обо всём, что вызывает подозрения, будь то плохой сон или сильная возбудимость. Существуют определённые критерии диагностики, именно с ними невропатолог соотнесёт рассказы родителей.

Помимо беседы существуют аппаратные методы диагностики, такие как электроэнцефалографическое исследование или исследование с применением магнитно-резонансной томографии. Это совершенно безболезненные методы, которые могут дать полную картину состояния нервной системы ребёнка.

Как растить ребенка с гиперактивностью

Если вы мама гиперактивного ребёнка, постарайтесь не перегружать его психику излишними яркими впечатлениями и шумом. Тщательно продумывайте походы в гости и семейные праздники, посещения парков и культурных мероприятий. Не стоит включать фоном телевизор, долго

смотреть мультики. После просмотра мультфильмов дети зачастую сильно устают, сами того не понимая.

Несколько советов по общению с гиперактивными детьми:

- Четко формулируйте свои просьбы и требования. Не говорите длинными предложениями и витиеватым языком, не нагружайте просьбу убрать игрушки дополнительной моралью и смыслом. У малыша с гиперактивностью слабо развито логическое и абстрактное мышление, ему будет сложно вас понять.
- Формулируйте запреты правильно. Постарайтесь ограничить употребление отрицаний и слова «нет», вместо «не бегай по клумбе» скажите «бегай по тротуару». У любого запрета должна быть причина, чётко и коротко поясните её ребёнку. Предложите альтернативу. Например, бить кошку нельзя, а гладить можно. Лить воду из кружки на пол нельзя, а в ванну можно.
- Не забывайте про последовательность. Не нужно ставить ребёнку сразу несколько задач. «Убирай игрушки, мой руки и иди есть», он, скорее всего, не поймёт. На каком-то этапе отвлечётся, забудет, что от него требовалось, заиграется. Каждую просьбу озвучьте отдельно, сначала про игрушки, когда игрушки убраны, — время мыть руки, и только потом приглашайте к столу.
- Помогайте ориентироваться во времени. Вместо того чтобы тащить ребёнка с прогулки домой сразу, предупредите его заранее, что скоро пора домой — за 20 минут до нужного времени, например. Через 10 минут напомните ещё раз, через пять — ещё раз. К моменту сборов ребёнок уже морально будет готов к тому, что нужно переключаться с игры. То же самое относится к «пора идти спать» и «пора выключать мультфильмы».
- Предоставьте выбор. Предложите ребёнку выбрать из двух игрушек, предметов одежды, из двух-трёх блюд. Такая постановка привычного «одевайся» и «иди ешь» даёт ребёнку ощущение, что он сам может принимать какие-то решения, а значит, мама ему доверяет.

Если явно видите, что ребёнок перевозбудился и не справляется с эмоциями, уведите его в тихое место, например в другую комнату, предложите ему воды. Помогут объятия, поглаживания по голове. Ребёнок должен чувствовать, что мама спокойна и что она любит его. Перед сном хорошо помогает соблюдение ритуалов, ванна с экстрактом шишек хмеля или хвои, чтение книги. Можно сделать лёгкий массаж, спеть тихую песню. Не рекомендуется перед сном просмотр мультиков, максимум один короткий мультфильм длительностью 10-15 минут.

Правила для родителей

Соблюдайте чёткий распорядок дня. Для ребёнка с СДВГ это необходимо. Игры, сон и купание — всё должно происходить в одно и то же время. Это поможет любимому чаду настроиться заранее и даст ему чувство спокойствия и твёрдой почвы под ногами. В питании стоит ограничить потребление пищевых добавок и красителей, употребление шоколада и большого количества сахара и соли.

В комнате малыша не должно быть много ярких отвлекающих картинок, большого количества разбросанных игрушек, валяющихся по полу и рассеивающих его внимание. Совсем маленькому ребёнку выдавайте игрушки по одной-две, убирайте их, как только он потеряет интерес. 2-летний уже и сам может принять участие в уборке.

Каждый раз, когда ребёнок справился с собой, поборол истерику и смог вовремя успокоиться, хвалите и подбадривайте его. Позитивное подкрепление поможет ему регулировать своё поведение. Ваши отношения должны быть доверительными. Поверьте, ему и так тяжело, не стоит усугублять дело руганью и ссорами.

Вседозволенность создаёт у детей интуитивный страх и приводит к неврозам. Для себя чётко определите, что именно нельзя и почему, не отступайте от принятых рамок. Здесь важно не переборщить с запретами. Можно отмечать успехи ребёнка звёздочками, а когда их накопится 5 или 10, награждать малыша милым презентом.

Помните, малыш так ведёт себя не назло вам, ему самому тяжело справиться с собой. Он привлекает к себе внимание, прося вашей помощи. Будьте союзником своего ребёнка в конфликтах на детской площадке, не слушайте родственников, говорящих, что не нужно брать ребёнка на руки и успокаивать, и советчиков с извечным «пусть проорётся». В тяжёлый момент маленькому человеку нужна любящая и спокойная мама рядом, её поддержка и понимание.