**Синдром дефицита внимания и гиперактивности**

Что такое СДВГ, откуда это заболевание появляется, какими симптомами обуславливается и как лечится? И вообще, есть ли оно или это просто медикаментозный способ найти управу на гиперактивных детей?

Невнимательные и непоседливые дети были всегда. В каждом школьном классе есть хотя бы один такой. У него нормальный или даже высокий уровень интеллекта, но учится он плохо и мешает другим на уроках: все время ерзает, болтает, отвлекается, перебивает учителя.

СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности – диагноз, который на протяжении уже более 40 лет вызывает споры во всех слоях населения.

Статистика утверждает, что в России детей с СДВГ от 4 до 18% (в данном случае имеются ввиду поставленные диагнозы, сколько детей живет с СДВГ без лечения – социологи не вправе утверждать), в США – 4-20%, в Великобритании – 1-3%, В Китае – 1-13%. При этом мальчиков, с диагнозом СДВГ в 9 раз больше, чем девочек. Важно также и то, что СДВГ встречается не только у детей, но и у взрослых людей, по данным населения США это расстройство присутствует и 3-5% людей. Более половины детей, имеющих в детстве СДВГ, продолжают страдать им в более позднем возрасте. В 30-70% случаев симптомы СДВГ остаются с человеком на всю жизнь.

Существует много мнений о причинах возникновения гиперактивности. На сегодняшний день среди причин возникновения выделяют:

* генетические (наследственная предрасположенность);
* биологические (органические повреждения головного мозга во время беременности, родовые травмы);
* социально–психологические (микроклимат в семье, алкоголизм родителей, условия проживания, неправильная линия воспитания).

Дети с СДВГ имеют трудности не только в поведении, но и в учебе. Они не в состоянии в полной мере соответствовать школьным требованиям, несмотря на часто встречающийся у них хороший общий уровень интеллектуального развития. На уроках таким детям сложно справляться с предлагаемыми заданиями, так как они не могут сами организовать и завершить работу. Навыки чтения и письма у гиперактивного значительно ниже, чем у сверстников, и не соответствуют его интеллектуальным способностям. Письменные работы выполняются неряшливо, с ошибками из-за невнимательности.

Мозг таких людей нуждается в постоянных сильных раздражителях - "острых ощущениях". Именно поэтому в детстве они могут часами смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, но не в состоянии 45 минут делать грамматические упражнения или слушать объяснения учителя.

Диагноз могут поставить только специалисты: психиатр или невролог (психоневролог). В процессе диагностики обычно используются опросники родителей и педагогов, наблюдение, тестирование, медицинские проверки и т.д. Помощь ребёнку разрабатывается на индивидуальной основе и включает психолого-педагогическую коррекцию, психотерапию, а при необходимости и лекарственную терапию.

Дети с диагнозом СДВГ, не получающие лечения и коррекции, имеют все шансы в подростковом возрасте поиметь ОВР (опозиционно-вызывающее расстройство поведения). Поэтому, важнейшей социальной миссией педагога начальной и средней школы является не отвержение и изгнание такого ребенка, а помощь в выявлении и коррекции синдрома.

**Рекомендации родителям гиперактивного ребенка**

* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Изо дня в день время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.
* Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
* Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.
* Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками)
* Избегайте мест и ситуаций, где собирается много людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее действие.
* В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его каждый раз, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
* Давайте ребенку возможность для расходования избыточной энергии. Полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению у него самоконтроля и нарастанию гиперактивности.