

Болезнь или плохое поведение

В настоящее время в отечественной медицине утвердился диагноз «синдром нарушения внимания с гиперактивностью (СНВГ)». По статистике он большей частью встречается у светловолосых и голубоглазых детей и почти в пять раз чаще у мальчиков, чем у девочек.

Одна из основных особенностей таких детей заключается в том, что они быстро переключают внимание с одного предмета на другой и с большим трудом могут сосредоточиться. Учителя жалуются, что они ничего не слушают, на уроках. Плохо выполняют домашние задания, начинают отставать в учебе, несмотря на достаточно высокий интеллект. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью. Но случается и совсем противоположное – гиперактивный маленький человек становится лидером. И тогда коллектив, который он возглавляет, трясет и будоражит много лет. Очень важно помнить, что такие дети, как правило, лишены чувства страха. Они могут, не задумываясь, выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем, прыгнуть с любой высоты, нырнуть в глубину, не умея плавать и т.п. Большинство из них спокойно воспринимают удары, порезы и даже довольно серьезные травмы. Часто у детей с СНВГ появляются подергивания и тики.

Многие дети с синдромом нарушения внимания с гиперактивностью жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем. Наиболее ярко симптомы заболевания начинают проявляться в детском саду, примерно в пятилетнем возрасте, и длятся где-то до 12 лет. Второй «всплеск» симптомов относят к 14 годам, что совпадает с периодом полового созревания.



Причины гиперактивности

По данным некоторых специалистов, 57% родителей, чьи дети страдают этим заболеванием, в детстве отмечались такие же симптомы. Многие на приеме у врача рассказывают про свое трудное детство: как непросто было им в школе, сколько приходилось лечиться, и вот теперь те же проблемы возникают у собственных детей. Большую опасность вызывает внутриутробная гипоксия (кислородное голодание плода), к которой особенно чувствителен развивающийся мозг, никотин и алкоголь. Серьезную угрозу представляют и некоторые лекарства, особенно в первой половине беременности. Очень опасны во время беременности травмы в области живота, различные стрессы, а также, нежелание матери иметь данного ребенка. Большое значение имеют и иммунологическая несовместимость по резус-фактору, и возраст родителей. На развитие заболевания влияют и различные осложнения при родах.

В современной педиатрии существует точка зрения, что одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Как известно, в большинстве продуктов содержатся различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые негативно влияют на нейрохимические процессы. А гиперактивность, нарушение внимания, беспокойство – все это проявления и химического дисбаланса мозга. Опасным может стать и продукт, который вызывает аллергию у ребенка.

Детям с СНВГ не рекомендуется употреблять:

- молоко, творог, молочные продукты.
- кока-колу, многие фруктовые соки.
- продукты из овса, включая мюсли и хлопья.
- орехи и продукты из орехов.
- попкорн, марципаны, нугу, продукты из какао, а также шоколад и крем из нуги и орехов.

Синдром нарушения внимания с гиперактивностью – проблема комплексная, поэтому решать ее должны и педиатры, и психологи, и педагоги. О любых своих подозрениях мать обязана все рассказать лечащему врачу, а также получить консультацию у хорошего невролога.

Схема эта строго индивидуальна и должна учитывать, помимо особенностей диагноза, сопутствующие нарушения, а также возможные причины возникновения синдрома. Обычно тактика лечения СНВГ ведется по нескольким направлениям: медикаментозная терапия, психологическая коррекция, витаминотерапия и диета, физическая реабилитация.



Специалистами разработана система своеобразной «скорой помощи» при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты.

- ✓ Отвлечь ребенка от капризов.
- ✓ Поддерживать дома четкий распорядок дня.
- ✓ Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
- ✓ Задать неожиданный вопрос.
- ✓ Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).
- ✓ Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
- ✓ Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- ✓ Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
- ✓ Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- ✓ Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- ✓ Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- ✓ Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- ✓ Не читайте нотаций (ребенок все равно их не слышит).

В физкультурный комплекс необходимо включать как упражнения на развитие силовых способностей, так и аэробные: равномерный бег, плавание, пешеходный прогулки, задания на точность, оригинальность, смекалку, развивающие чувство времени и способность контролировать свои действия во времени. Особое внимание следует упражнениям, развивающим межполушарные взаимосвязи (одновременные движения правой и левой частью тела и т.п.). Как малышам, так и школьникам с СНВГ, не стоит предлагать эмоциональные игры, участие в состязаниях, олимпиадах. Нельзя перегружать их физически, поэтому следует ограничивать задания, связанные с высокой подвижностью. Гиперактивным детям чрезвычайно полезна работа с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев.

Гиперактивный ребенок, хоть и производит впечатления вечного двигателя, на самом деле очень устает. И излишнее эмоциональное напряжение у него может вызвать еще больший всплеск перевозбуждения. Помните, что СНВГ, в отличие от многих других неврологических заболеваний, достаточно хорошо поддается лечению и имеет более оптимистические прогнозы, но при условии, если терапию и реабилитацию проводить своевременно: в возрасте 5-10 лет. Не прозевайте это время!



Гиперактивный ребенок