



## Неусидчивый ребенок.

Можно перечислить целый ряд вероятных причин такого поведения малыша.

Оно может быть связано с расстройствами слуха (хроническое воспаление среднего уха) или зрения, заболеванием щитовидной железы, скукой, депрессией, тревогой, страхом, интоксикацией свинцом, насильственными действиями на сексуальной почве, психическими заболеваниями или побочным действием некоторых препаратов. Также такое поведение может быть вызвано трудностями в обучении (ребенок может быть еще не готов учиться читать и писать на тот момент, когда его этому учат). Или, возможно, задания слишком трудные или легкие для него, что вызывает у него отчаяние или скуку.

Другой возможной причиной невнимательности и неусидчивости ребенка может быть заболевание, под названием - синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания. По оценкам специалистов, такие расстройства отмечаются у 5% детей в США.

Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста.

Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной части. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Диагностировать данное заболевание должен только специалист. Следует отметить, что чем раньше выявили заболевание и начали лечение, тем выше вероятность выздоровления.

Одна из трудностей в диагностировании СДВГ - то, что он часто сопровождается другими проблемами. Например, многие дети с СДВГ также имеют трудности обучения, что означает, что у них есть проблемы в изучении языка или определенных академических навыков, обычно в чтении и математике. СДВГ сам по себе не является трудностью обучения. Но поскольку при СДВГ нарушена концентрация внимания, это может усилить школьные проблемы ученика с трудностями обучения.

Небольшая группа людей с СДВГ страдает редким расстройством, называемым синдромом Туретта. У людей с синдромом Туретта есть тики и другие произвольные движения, такие как моргание или лицевые конвульсии, которые они не в состоянии контролировать. Другие могут гримасничать, дергать плечами, шмыгать носом или неожиданно выкрикивать слова. К счастью, этим поведением можно управлять с помощью лекарств. Исследователи национального института психического здоровья и других организаций занимаются определением безопасности и эффективности лечения людей, страдающих и синдромом Туретта, и СДВГ вместе.

Более серьезная ситуация: почти половина детей с СДВГ - главным образом мальчики - склонны к оппозиционному вызывающему расстройству. Эти дети могут слишком остро отреагировать или ударить, когда они плохо себя чувствуют. Они могут быть упрямыми, вспыльчивыми, вести себя агрессивно или вызывающе. Иногда это превращается в более серьезные поведенческие расстройства.

Дети с таким сочетанием проблем постоянно рискуют нарваться на неприятности в школе, иногда даже с полицией. Они могут опасно рисковать и нарушать законы - красть, поджигать, разрушать имущество и безрассудно вести машину. Важно, чтобы дети с этими расстройствами получили помощь прежде, чем их поведение приведет к более серьезным проблемам.

Иногда многие дети с СДВГ - главным образом младшие дети и мальчики - переживают другие эмоциональные расстройства. Около четверти детей испытывают тревожные чувства. Они чувствуют огромное беспокойство, напряженность или тревогу, даже когда нечего бояться. Поскольку эти ощущения страшнее, сильнее и чаще обычных страхов, они могут повлиять на мышление ребенка и его поведение.

Другие испытывают депрессию. Депрессия выходит за пределы обычной печали - люди могут ощутить такую подавленность, что они почувствуют себя безнадежными и неспособными справиться с повседневной работой. Депрессия может нарушить сон, аппетит и мыслительную способность.

Поскольку эмоциональные расстройства и нарушение внимания часто идут "рука об руку", необходимо каждого ребенка с СДВГ проверить на предмет сопутствующих ощущений тревоги и депрессии. Тревожность и депрессию можно вылечить, и, помогая детям управлять такими сильными болезненными чувствами, мы помогаем им справляться и преодолевать проблемы, вызванные СДВГ.

Конечно, не все дети с СДВГ страдают дополнительным расстройством. Также нельзя приписывать всем людям с трудностями обучения, синдромом Туретта, оппозиционным вызывающим расстройством, кондуктивным расстройством, тревожностью или депрессией наличие у них СДВГ. Но если СДВГ действительно сопровождается другим расстройством, то сочетание проблем может серьезно усложнить жизнь человека. Поэтому важно обратить внимание на другие расстройства у детей, страдающих СДВГ.

#### **Лечебные воздействия для смягчения и устранения симптомов.**

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к педиатру. Вы можете узнать, например, что будет достаточно подобрать ребенку новую пару очков или назначить другие препараты, чтобы восстановить порядок в семье. Если все-таки будет установлено наличие указанного синдрома, то существуют различные виды лечения, которые помогут вам в данной ситуации.

Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе и многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

Обдумайте вопрос о медикаментозном лечении. Врач может посоветовать вам комбинированное лечение несколькими препаратами, включая антидепрессивные и стимулирующие средства, как например, риталин. (Некоторые препараты, которые действуют стимулирующим образом на взрослых, способствуют лучшей концентрации внимания у детей и в результате этого более спокойному поведению.)

Однако все подобные препараты обладают побочным действием. В некоторых случаях оно выражено слабо - в виде снижения аппетита и бессонницы. В редких случаях при побочном действии препаратов отмечаются тики лицевой мускулатуры, сердечные расстройства или нарушения со стороны печени. Попросите врача, чтобы он объяснил вам все возможные осложнения медикаментозного лечения. Будет вполне разумно поинтересоваться мнением еще одного специалиста -- педиатра или детского психиатра прежде, чем лечить ребенка этими мощными средствами.

Если будет начато лечение специальными препаратами, вы должны будете заметить улучшение в поведении ребенка через одну-три недели в зависимости от препарата. Если вы обнаружите побочное действие препарата или отсутствие эффекта в пределах указанного времени, настаивайте на смене или прекращении лечения.

Используйте метод поощрения. Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить вознаграждение в виде дополнительного часа просмотра телевизионной программы или порции пиццы.

При использовании этих методов следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать возможностям ребенка, а вознаграждение должно осуществляться

немедленно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Если ребенок пойдет следом за вами в другую комнату, закройте дверь в ванной или спальне, так, чтобы он не мог добраться до вас.

Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом, можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений, как: "Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!"

Вместо этого попробуйте сказать: "Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я был уверен, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее". Даже если вы уверены на 200%, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

Занимайтесь с ребенком специальными упражнениями. Многие неусидчивые дети не имеют правильного представления о времени и скорости. Если вы попросите такого ребенка быстро пройти по комнате из одного конца в другой, а потом в обратном направлении медленно, то вряд ли он поймет различие.

Здесь на помощь ему могут придти упражнения по релаксации - глубокое дыхание или йога. (Ваш врач может направить вас к специалисту, который научит этому детей.) Есть специальные игры, которые помогают ребенку научиться внимательно слушать и вовремя решать задачи. С помощью этих игр можно научить его действовать не спеша и концентрировать внимание.

Соблюдайте правило: "разделяй и властвуй". Дети с повышенной двигательной активностью способны концентрировать внимание лишь в течение очень короткого времени. Им трудно выполнять сложные инструкции. Поэтому очень важно разбивать задачи на несколько небольших частей.

Если ребенку предстоит решать 25 задач по математике, давайте ему по пять задач одновременно, распределяя все задание равномерно в течение вечера, пока он полностью не выполнит его.

Кроме этого, если вы просите ребенка что-то сделать, давайте ему простые и краткие инструкции. Если ваши указания выходят за пределы одного предложения, они считаются слишком длинными для детей с этими расстройствами.