**Причины возникновения и особенности проявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка или СДВГ – это самая распространенная причина нарушения поведения и проблем в учебе у детей дошкольного возраста и школьников.
Неврологи рассматривают синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка, как неврологическое заболевание. Его проявления не являются результатом неправильного воспитания, запущенности или вседозволенности, они следствие особой работы мозга.

В основе СДВГ лежит волнообразная и не соответствующая ситуации выработка веществ, с помощью которых по нейронным цепям передается информация, происходит это в зонах мозга, ответственных за удержание внимания, принятия решений. Установлено, что двигательной активности, у таких детей происходит развитие мозга.

При СДВГ возникают трудности с:

• удерживанием внимания на определенном объекте, которым может быть предмет, движение или ситуация;

• принятием решений (например, в процессе выбора игрушек);

• усидчивостью;

• участием в разных видах деятельности;

• поведением, соответствующим возрастным нормам и социальным правилам.

Симптомы дефицита внимания и гиперактивности у ребенка, ярче всего проявляются в 5-12 лет Синдром сохраняется на долгие годы, затрудняя процесс обучения и социализации ребенка.
Распространенность. СДВГ обнаруживается у 3-5% детей. Из них 30% «перерастают» заболевание после 14 лет, еще около 40% приспосабливаются к нему и обучаются сглаживать его проявления. Среди взрослых этот синдром обнаруживают лишь у 1%.

У мальчиков синдром дефицита внимания и гиперактивности диагностируют в 3-5 раз чаще, чем у девочек. Причем у мальчиков синдром чаще проявляется деструктивным поведением (непослушанием и агрессией), а у девочек невнимательностью.

Причину синдрома дефицита внимания и гиперактивности у ребенка установить не удается. Ученые убеждены, что болезнь провоцирует сочетание нескольких факторов нарушающих работу нервной системы.

Факторы, нарушающие формирование нервной системы у плода, которые могут привести к кислородному голоданию или кровоизлиянию в ткань мозга:

загрязнение окружающей среды, высокое содержание вредных веществ в воздухе, воде, продуктах питания;

прием женщиной во время беременности лекарственных препаратов;

воздействие алкоголя, наркотиков, никотина;

инфекции, перенесенные матерью во время беременности;

[конфликт по резус-фактору](https://www.polismed.com/articles-rezus-konflikt-pri-beremennosti.html) – иммунологическая несовместимость;

угроза [выкидыша](https://www.polismed.com/subject-vykidysh.html);

асфиксия плода;

обвитие пуповиной;

осложненные или стремительные роды, приведшие к травмированию головы или позвоночника плода.

Факторы, нарушающие работу мозга в младенческом возрасте

заболевания, сопровождающиеся температурой выше 39-40 градусов;

прием некоторых лекарственных средств, оказывающих нейротоксическое действие;

[бронхиальная астма](https://www.polismed.com/articles-bronkhial-naja-astma-01.html), [пневмония](https://www.polismed.com/articles-pnevmonija-prichiny-simptomy-sovremennaja-diagnostika-i-ehffektivnoe-lechenie.html);

тяжелые заболевания почек;

[сердечная недостаточность](https://www.polismed.com/articles-serdechnaja-nedostatochnost-prichiny-simptomy.html), [порок сердца](https://www.polismed.com/subject-porok-serdca.html).

Генетические факторы. Согласно этой теории, 80% случаев синдрома дефицита внимания и гиперактивности связано с нарушениями в гене, который регулирует выделение дофамина и работу дофаминовых рецепторов. Результатом становится нарушение передачи биоэлектрических импульсов между клетками мозга. Причем болезнь проявляется в том случае, если помимо генетических отклонений присутствуют неблагоприятные факторы окружающей среды.

Неврологи считают, что эти факторы способны вызвать повреждение на ограниченных участках мозга. В связи с этим некоторые психические функции (например, волевой контроль над импульсами и эмоциями) развиваются несогласованно, с опозданием, что вызывает проявления болезни. Это подтверждает факт, что у детей с СДВГ обнаруживалось нарушение обменных процессов и биоэлектрической активности в передних отделах лобных долей мозга.

**Основные симптомы**

**Нарушение внимания**

Ребенок с трудом концентрирует внимание на одном предмете или занятии. Он не обращает внимания на детали, не в силах отличить главное от второстепенного. Ребенок пытается заниматься всеми делами одновременно: раскрашивает все детали, не доводя до конца, читает текст, перескакивая через строчку. Это происходит, из-за того, что он не умеет планировать. При совместном выполнении заданий объясняйте: «Сначала сделаем одно, затем другое».

Ребенок под любым предлогом пытается избежать рутинных дел, уроков, творчества. Это может быть тихий протест, когда ребенок убегает и прячется, или истерика с криком и слезами.

Выражена цикличность внимания. Дошкольник может заниматься одним делом 3-5 минут, ребенок младшего школьного возраста до 10 минут. Затем на протяжении такого же периода нервная система восстанавливает ресурс. Часто в это время складывается впечатление, что ребенок не слышит речь, обращенную к нему. Затем цикл повторяется.

Внимание может быть сосредоточено, только если остаться с ребенком один на один. Ребенок более внимательный и послушный, если в комнате тишина и отсутствуют раздражители, игрушки, другие люди.

**Гиперактивность**

Ребенок совершает большое количество нецелесообразных движений, большую часть которых он не замечает. Отличительный признак двигательной активности при СДВГ – ее бесцельность. Это может быть вращение кистями и стопами, бег, прыжки, постукивание по столу или по полу. Ребенок бегает, а не ходит. Карабкается на мебель. Ломает игрушки.

Разговаривает слишком громко и быстро. Он отвечает, не дослушав вопроса. Выкрикивает ответ, перебивая отвечающего. Говорит неоконченными фразами, перескакивая с одной мысли на другую. Глотает окончания слов и предложений. Постоянно переспрашивает. Его высказывания часто необдуманные, они провоцируют и обижают других.

Мимика очень выразительная. Лицо выражает эмоции, которые быстро появляются и исчезают - гнев, удивление, радость. Иногда кривляется без видимой причины.

Установлено, что у детей с СДВГ двигательная активность стимулирует структуры мозга, отвечающие за мышление и самоконтроль. То есть, пока ребенок бегает, стучит и разбирает предметы, его мозг совершенствуется. В коре устанавливаются новые нейронные связи, которые в дальнейшем улучшат работу нервной системы и избавят ребенка от проявлений болезни.

**Импульсивность**

Руководствуется исключительно своими желаниями и выполняет их незамедлительно. Действует по первому побуждению, не обдумывая последствий и не планируя. Для ребенка не существует ситуаций, в которых он должен сидеть спокойно. На занятиях в детском саду или в школе он вскакивает и бежит к окну, в коридор, шумит, выкрикивает с места. Забирает у сверстников понравившуюся вещь.

Не может выполнять инструкции, особенно состоящие из нескольких пунктов. У ребенка постоянно появляются новые желания (импульсы), которые мешают довести до конца начатое дело (сделать домашнее задание, собрать игрушки).

Не способен ждать или терпеть. Он должен немедленно получить или сделать то, что ему хочется. Если этого не происходит, он скандалит, переключается на другие дела или выполняет бесцельные действия. Это ярко заметно на занятиях или при ожидании своей очереди.

Перепады настроения случаются каждые несколько минут. Ребенок переходит от смеха к плачу. Вспыльчивость особенно характерна детям с СДВГ. Рассердившись, ребенок швыряет предметы, может завязать драку или испортить вещи обидчика. Он сделает это сразу, не обдумывая и не вынашивая плана мести.

Ребенок не чувствует опасности. Он может совершать поступки, опасные для здоровья и жизни: взобраться на высоту, гулять по заброшенным зданиям, выходить на тонкий лед, потому что ему захотелось это сделать. Это свойство приводит к высокому уровню травм у детей с СДВГ.

Проявления болезни связаны с тем, что нервная система ребенка с СДВГ слишком уязвима. Она не в состоянии осилить большой объем информации, поступающий из внешнего мира. Излишняя активность и недостаток внимания – попытка защититься от непосильной нагрузки на НС.

Дополнительные симптомы

Трудности в обучении при нормальном уровне интеллекта. Ребенок может испытывать трудности с письмом и чтением. При этом он не воспринимает отдельные буквы и звуки или полностью не владеет этим навыком. Неспособность к изучению арифметики может быть самостоятельным нарушением или сопровождать проблемы с чтением и письмом.

Нарушения в общении. Ребенок с СДВГ может проявлять навязчивость по отношению к сверстникам и незнакомым взрослым. Он может быть слишком эмоциональным или даже агрессивным, что осложняет общение и установление дружеских контактов.

Отставание в эмоциональном развитии. Ребенок ведет себя излишне капризно и эмоционально. Он не терпит критики, неудач, ведет себя неуравновешенно, «по детски». Установлена закономерность, что при СДВГ происходит отставание на 30% в эмоциональном развитии. Например, 10-тилетний ребенок ведет себя как 7-милетний, хотя интеллектуально развит не хуже сверстников.

Негативная самооценка. Ребенок слышит за день огромное количество замечаний. Если при этом его еще и сравнивают со сверстниками: «Посмотри как хорошо себя ведет Маша!» это усугубляет ситуацию. Критика и претензии убеждают ребенка, что он хуже других, плохой, глупый, непоседливый. Это делает ребенка несчастным, отстраненным, агрессивным, прививает ненависть к окружающим.

Проявления синдрома дефицита внимания связаны с тем, что нервная система ребенка слишком уязвима. Она не в состоянии осилить большой объем информации, поступающий из внешнего мира. Излишняя активность и недостаток внимания – попытка защититься от непосильной нагрузки на НС.

**Положительные качества детей с СДВГ**

Активны, деятельны;

Легко считывают настроение собеседника;

Готовы на самопожертвование ради людей, которые им нравятся;

Не злопамятны, не способны затаить обиду;

Бесстрашны, им не свойственны большинство детских страхов.

**Принципы коррекции синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.**

Если ребенку поставили диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности», это не означает, что он отстает от сверстников в интеллектуальном развитии. Диагноз лишь указывает на пограничное состояние между нормой и отклонением.

Гиперактивному ребенку рекомендуется щадящий режим обучения, достаточный сон, полноценное питание, длительные прогулки, достаточная физическая активность. Ввиду повышенной возбудимости следует ограничивать участие гиперактивных детей в массовых мероприятиях. В коррекции СДВГ должно быть активно задействовано все окружение гиперактивного ребенка: родители, воспитатели, психологи и врачи.

Цель коррекционной работы : психологическая коррекция составляющих гиперактивности: произвольного внимания, коммуникативных навыков, развитие личностных качеств ребенка.

Задачипсихокоррекционной работы:
1. Развитие внимания ребенка (формирование его свойств: концентрации, переключаемость, распределение);
2. Тренировка психомоторных функций;
3. Снижение эмоционального напряжения;
4. Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам;
5. Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
6. Снятие тревожности;

**Организация коррекционно-педагогического процесса с детьми, имеющими нарушения внимания, должна соответствовать двум обязательным условиям:**

1. Развитие и тренировку слабых функций следует проводить в эмоционально привлекаемой форме, что существенно повышает переносимость предъявляемой нагрузки и мотивирует усилия по самоконтролю. Этому требованию соответствует игровая форма занятий.

2. Подбор таких игр, которые, обеспечивая тренировку одной функциональной способности, не возлагали бы одновременной нагрузки на другие дефицитные способности, поскольку известно, что **Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.** **Параллельное соблюдение двух, а тем более трех условий деятельности вызывает у ребенка существенные затруднения, а порой просто невыполнимо.**

*Занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми*.

**Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми**

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.

3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая но будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия -нет преимущества!

**Игры для детей с СДВГ**

**«Найди отличие»**

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и т. д.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

**Ласковые лапки**

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

**Ход игры:**взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

 **«Передай мяч»**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно попросив детей играть с закрытыми глазами или использовать в игре одновременно несколько мячей.

**«Запрещенное движение»**

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему и под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее слышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

**«Волшебные палочки»** (выкладывание узоров, фигур по образцу).

**«Снежный ком»** (рассказ на любую тему, где каждый добавляет по слову и повторяет все сказанное предыдущим участником).

**«Покажи свой нос»** (ребенка просят показать одно, а он должен показать другое).

**«Вычеркни букву».**

**«Лабиринты»**. Читается сказка или стих, а на определенное слово ребенок откладывает палочку (рисует, хлопает и т. д.) или взрослый, читая, стучит карандашом через определенные промежутки времени, а ребенок должен сосчитать удары и пересказать содержание.

*Самое главное, научить ребенка с СДВГ отдыхать, расслабляться!*

**«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие, легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик… Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**«Облака»**

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие, легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако (пауза – поглаживание детей). Гладит,… поглаживает… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Кулак-ребро-ладонь"** (Упражнения для развития мелкой моторики рук)

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с  взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении взрослый предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь", произносимыми вслух или про себя).

 "Послушать тишину" (формирование произвольной регуляция собственной деятельности).

Исходное положение - сидя на полу. Закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

 **"Море волнуется. "(**Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля).

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде взрослого "Отомри!" упражнение продолжается.

**Релаксация "Поза покоя»** (освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук)

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится воспитателем медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье.

И становится понятно -

Расслабление приятно!

**Растяжка "Лучики".**

Исходное положение, сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ног;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

**«Дыхательное упражнение».**

Исходное положение - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

**«Глазодвигательное упражнение».**

Исходное положение - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т. д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.