

Что такое ADHD

Это неврологическое расстройство, затрагивающее лобные доли головного мозга, которые управляют импульсивностью и торможением. У детей с ADHD эти области мозга функционируют недостаточно активно. В результате ребенок не в состоянии удерживать внимание и концентрироваться на задании, если этот отдел мозга не стимулировать. Это задержка развития личности, контроля своего поведения, неспособность ждать вознаграждения за хорошее поведение и прогнозировать последствия плохого. Преобладают мальчики в соотношении 3:1. Обычно имеется и аналогичный семейный анамнез. Расстройство обычно не проходит окончательно, но может подвергаться контролю со стороны ребенка по мере его взросления. В ряде случаев заболевание приводит к дезадаптации человека на протяжении всей жизни.

Каковы характеристики ребенка с ADHD

1. ОТВЛЕКАЕМОСТЬ (трудность привлечения внимания – distractability)

- плохая концентрация
- не заканчивает начатое
- постоянно забывает принадлежности
- теряет вещи
- дезорганизован
- впечатление, что он вас не слышит

2. ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

- действует не подумав
- отвлекается во время работы
- не ждет инструкции
- не знает когда остановиться
- быстро меняется настроение
- часто прерывает работу, зовет учителя
- постоянно меняет занятия

3. ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

- слишком подвижен
- беспокойный, постоянно ерзает
- всегда в движении
- ненавидит, когда его заставляют сидеть на месте, не разрешают выйти из помещения
- хватает все, до чего может дотянуться

Как правило, все эти симптомы в той или иной мере присутствуют у всех детей с данным расстройством.

4. ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ

- имеются у 30-50% детей с ADHD
- несоответствие между способностями и реальными достижениями
- обычно страдает чтение и письмо
- неспособность логично рассуждать (несформированность экспрессивной речи)
- тетради неопрятны

- мало уделяет внимания пунктуации и, вообще, грамматике
- активно избегает занятия

5. ДЕЗАДАПТАЦИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

- трудно приобретает друзей
- не вступает в игру
- не ждет своей очереди
- всегда проигрывает
- легко провоцируется
- знает, что надо делать, но не может

6. АГРЕССИВНОСТЬ

- враждебность, непослушание
- антисоциальные поступки (делинквентность)
- патологическая зависимость (табак, алкоголь, наркотики)

Как диагностировать ADHD

Не существует единой методики для диагностики данного состояния. Необходимо пройти целый ряд исследований, чтобы исключить другие причины нарушения поведения. Если подозревается наличие такого расстройства необходимо с согласия родителей направить ребенка для полного обследования.

Может ли учитель поставить диагноз

Нет, это неразумно. Сходные симптомы могут сопутствовать и другим заболеваниям, эмоциональным расстройствам, эпилепсии, умственной отсталости и пр. Вряд ли учитель в состоянии их различить. Учитель должен обратиться к администрации школы со своим наблюдениями.

Последствия для школы

В школе дети с ADHD нарушают работу в классе, непослушны, ленивы. Учитель, естественно, недоволен тем, что ему ничего не удастся с этим поделать. Эти дети, подчас такие милые, оказываются совершенно дезорганизованы умственно и поведенчески. Кроме того, часто они плохо читают и пишут.

Сам ребенок часто тревожен, он чувствует свою полную несостоятельность. Он пытается избежать задания, ссылаясь на то, что он, якобы, не расслышал. На самом деле, он, тем самым, пытается избежать очередной неудачи. Он прибегает к другим формам активности: паясничание, болтовня на уроке, хождение в туалет, чтобы опять не обнаружилась его некомпетентность, он боится всякой новой учебной деятельности. Он постоянно ожидает насмешек и критики. Учение – самая нелюбимая форма деятельности для него.

Как школа может помочь

- тщательно подготовить персонал
- составить точный список учащихся с ADHD
- подобрать спокойных, опытных учителей
- обеспечить учителям какую-то поддержку
- обеспечить выполнение предписаний врача

- подобрать классное помещение, достаточно тихое и без лишней визуальной и аудио стимуляции
- поддерживать общение с родителями для совместной работы по исправлению нарушений поведения

Чем и как может помочь учитель

- правильно организовать деятельность и стимулировать ребенка
- поддерживать и стимулировать даже небольшие достижения
- разработать подходящий учебный план
- тренировать ребенка выполнять задание до конца
- сформулировать простые правила поведения и последствия их нарушения
- тренировать социальные навыки
- предоставлять выход для избыточной энергии ребенка

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- поддерживать установившийся распорядок, предсказуемость и структурированность рабочего дня
- заранее предупреждать детей обо всех изменениях
- расположить расписание уроков на хорошо видимом месте
- проверять ведение дневника и записи домашних заданий
- использовать дневник для напоминания родителям о предстоящих экскурсиях, необходимых принадлежностях и пр.
- указывать в дневнике положительные результаты, но не жалобы на поведение ребенка
- поддерживать рабочее место ребенка незахламленным посторонними предметами
- следить, чтобы книги и другие принадлежности были в пределах его досягаемости, если нужно, применять цветные обозначения
- проследить, чтобы все книги и тетради были собраны в конце уроков, или поручить это товарищам ребенка

ПОДДЕРЖКА И СТИМУЛЯЦИЯ

Незамедлительно вознаграждение и похвала являются мощным способом изменить поведение ребенка.

- научитесь применять разные жетоны или звездочки в таблице для оценки деятельности ребенка и соблюдения им правил поведения
- хотя бы раз в день используйте эти жетоны для выполнения каких-то пожеланий ребенка
- хвалите ребенка за обычное хорошее поведение, когда он не кричит, не дерется
- поддерживайте как достижение даже пару минут, когда ребенок не болтает, а выполняет какое-то задание, старайтесь увеличивать это время
- следите, чтобы количество похвал превышало количество замечаний

ПОДХОДЯЩИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- составьте этот план исходя из возможностей ребенка
- занятия должны быть организованы небольшими порциями
- следите, чтобы задания были доведены до конца
- используйте разнообразные, интересные для ребенка подходы
- упражнения не должны вызывать скуку
- использование компьютера для заучивания наизусть

- давайте такие задания на дом, которые ребенок в состоянии выполнить

ТРЕНИРОВКА

- давайте небольшие задания, настаивайте на их полном выполнении, хвалите, за затраченные усилия
- используйте написанные или нарисованные инструкции, так, чтобы ребенок имел план выполнения задания
- проверяйте, знает ли ребенок, что ему надо делать, оставайтесь с ним, пока он работает, или поручите это его приятелю. Регулярно меняйте этих помощников
- используйте игры: “Смотри, как много сможешь ты сделать за две минуты”, “Смотри, как быстро ты умеешь это сделать”. Старайтесь улучшать результаты и награждайте ребенка за это
- используйте компьютерные игры или что-то другое, что любит ребенок, для вознаграждения проделанной до конца работы. “Закончишь решать задачу, можешь поиграть на компьютере!”

ПРАВИЛА И ПОСЛЕДСТВИЯ

- определите не более 4 правил поведения в классе и напишите их на видном месте
- расскажите, к чему приведет нарушение этих правил
- проверяйте регулярно исполнение этих правил
- вежливо, но твердо применяйте обещанные последствия нарушения правил
- никогда не ссорьтесь с учениками и не обсуждайте с ними справедливость ваших решений

ТРЕНИРОВКА СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Дети с ADHD испытывают трудности в социальной адаптации в частности и из-за того, что неверно трактуют невербальные стимулы, такие как позы и интонации. Их импульсивность и неумение вовремя остановиться, также создают им трудности.

- учите ребенка распознавать различные выражения лица и позы тела
- учите всех детей выражать свои дружеские чувства с помощью речи и жестов
- научите детей выражать свое отношение к поведению других, т.н. “Я-послания”
- регулярно тренируйте ребенка в определении своей самооценки
- будьте нетерпимы к невежливости, расизму, предрассудкам и пр.

ВЫХОД ЭНЕРГИИ РЕБЕНКА

Гиперактивный ребенок не может все время находиться в классе. Выход для его двигательной активности может включать:

- разминку после выполнения задания
- двигательная активность вне парты
- можно послать ребенка с каким-то заданием в другой класс или в учительскую
- можно организовать пробежки, танцы, прыжки на батуте, аэробику и пр.
- привлекайте детей к занятиям спортом в школе. Предупредите тренера о проблемах вашего ребенка
- для детей с нарушениями координации необходимо разработать специальный тренинг

Осложнения в семье

Дети с ADHD представляются необычными с самого рождения. Они беспокойны, имеют расстройства сна, суются во все дела, переполнены энергией, не обращают внимания на приказы и просьбы родителей, постоянно рискуют подвергнуться опасностям. Окружающие обращают на них внимание. Они выглядят, как непослушные и недисциплинированные дети и родителям часто приходится за них краснеть. Родители часто чувствуют себя несправедливо обиженными, виноватыми, злятся. Методы воспитания, подходящие к другим детям, в данном случае не работают. Сам ребенок чувствует, что он хуже других, тревожен, депрессивен, он бы и хотел соответствовать ожиданиям родителей, но не может. ADHD не является следствием плохого воспитания, но родителям придется научиться некоторым методам и приемам, для воспитания своих детей.

Что могут сделать родители

- искать и находить специалистов в данном вопросе и использовать их помощь
- выработать ясные правила поведения и добиваться их исполнения
- использовать положительную стимуляцию и поддержку
- овладеть навыками управления и организации деятельности ребенка
- давать выход двигательной и эмоциональной активности ребенка
- найти педагога для оказания специальной помощи ребенку с трудностями в обучении письму, чтению и пр.

ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА

- помощь школьного психолога в овладении познавательными и поведенческими навыками на первых этапах обучения ребенка в школе
- необходимо найти детского психиатра, опытного в данном вопросе. Выбирайте одного специалиста, общение с которым не представляет для вас трудности, готового выслушивать ваши жалобы и вовлекать в процесс других специалистов – учителя, психолога, логопеда.
- специалист должен быть в контакте с учителем и директором школы. Ведение ребенка с ADHD требует кооперации.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ ИХ НАРУШЕНИЯ

- определите не более 4 правил, которым должен следовать каждый член семьи
- обсудите те последствия, которые возникают в случае нарушения этих правил и те поощрения, которые применяются в случае их исполнения
- применяйте наказания сразу же, как только правило будет нарушено
- наказание должно иметь ясно выраженное окончание
- не позволяйте себе в гневе применять тяжелые наказания
- никогда не обсуждайте с ребенком справедливость своих решений
- в случае каких либо затруднений в исполнении этих правил, обсудите план своих дальнейших действий
- учитесь на своих ошибках

ПОЗИТИВНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

- применяйте разные жетоны или звездочки в таблице для оценки деятельности ребенка и соблюдения им правил поведения
- хотя бы раз в день используйте эти жетоны для выполнения каких-то пожеланий ребенка
- хвалите ребенка за обычное хорошее поведение

- следите, чтобы количество похвал превышало количество замечаний
- давайте ребенку небольшие задания, с которыми он в силах справиться и хвалите его за их исполнение
- хвалите ребенка чаще, чем ругаете

УПРАВЛЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ

- желательно пройти курс занятий для родителей, у вас впереди нелегкие годы
- постарайтесь завести какой-то распорядок дня
- научитесь применять методы перевоспитания
- помогайте своему ребенку организовать свое время и свои вещи. Часто ребенок не знает, что ему делать в следующий момент и где находятся необходимые принадлежности
- наблюдайте за тем, как ребенок собирается в школу, все ли он взял
- используйте школьный дневник для диалога с учителем

ВЫХОД ЭНЕРГИИ И ЭМОЦИЙ

- приобщайте ребенка к занятиям спортом. Часто дети с ADHD являются моторно неловкими и нуждаются в занятиях лечебной физкультурой. При этом необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя свободно и комфортно.
- чаще позволяйте ребенку бегать, прыгать и пр., если это никому не мешает
- туристические группы, походы, просто пешие прогулки весьма полезны. Постарайтесь найти для ребенка соответствующие кампании.
- найдите время, чтобы выслушать жалобы и тревоги своего ребенка. Позволяйте ему выплеснуть свои эмоции, даже гнев, но обучайте его делать это в приемлемых формах, без жестокости, ломания вещей или обидных слов.
- прибегайте к консультации психолога по мере необходимости.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ (помощь дефектолога)

Если ваш ребенок испытывает трудности в обучении, определяемые как расхождение между его способностями и реальными достижениями, тогда

- установите время выполнения домашних заданий таким, чтобы вы были свободны и могли наблюдать за работой ребенка.
- свяжитесь с учителем и попросите его помощи и поддержки
- обратитесь за помощью к дефектологу, это самое главное для помощи ребенку
- не перегружайте ребенка многочисленными замечаниями. Короткие, ясные замечания наиболее эффективны

Надо ли назначать лекарственные препараты

Применяемые во всем мире препараты – Риталин и Амфетамин (производные) в нашей стране запрещены. Опыт применения Фенотропила и Ацефена в данном случае слишком невелик, для каких-то выводов.

Что еще можно сделать

Диетотерапия – школьный педиатр
 Логопедия – школьный логопед
 Семейная терапия – школьный психолог
 Церковь