

**ММД**

**(для родителей)**

**ММД - минимальная мозговая дисфункция. Еще этот синдром называется синдромом гиперподвижности и/или дефицита внимания (СГДВ). Этот синдром относится к числу тех состояний, которые балансируют на грани здоровья и болезни и потому далеко не сразу обращают на себя внимание специалистов и родителей.**

Существует несколько причин рождения детей с такими нарушениями. Это:

- неблагоприятная наследственность, связанная с хроническими заболеваниями родителей,
- экологические проблемы,
- стрессы в период беременности,
- нарушения развития плода, в том числе - гипоксия,
- перенесенные заболевания будущей мамы,
- применение медикаментозных препаратов для сохранения беременности,
- травмы во время родов и в первые дни, когда шейные мышцы очень слабы и есть опасность подвывиха позвонков,
- вирусные заболевания в первый год жизни, нарушающие питание мозга.

Иногда можно пропустить это заболевание, в то время как раннее его распознавание позволяет успешно корректировать нарушения мозговой деятельности.

При гиперактивности внимания ребенок легко отвлекаем, чересчур подвижен, причем его активность не имеет результата. Поведение отличается неусидчивостью, импульсивностью.

До 3 лет таким детям ставится диагноз "невропатия" или "перинатальная энцефалопатия", и они получают лечение у невропатолога.

Серьезные проблемы начинаются в старших группах детского сада и особенно в первом классе. Ребенок с минимальной мозговой дисфункцией не усваивает школьный материал из-за дефицита внимания, за ним закрепляется репутация "двоечника".

Среди детей можно выделить группу, где интеллект не нарушен, но результаты деятельности снижены из-за недостатка усидчивости и внимания. В других случаях - сочетание гиперактивности внимания с задержкой

психического развития. Если вовремя не лечить ММД, то к концу школьного обучения такие дети уже не проявляют явных поведенческих нарушений, но у них имеется явное отставание по школьной программе и психологические проблемы, связанные с отношением к ним более благополучных одноклассников.

Если Вы замечаете нечто подобное у своего ребенка, Вам следует обратиться к психотерапевту и психиатру. При своевременном лечебном вмешательстве минимальная мозговая дисфункция устранима. Частая ошибка родителей - самолечение гиперактивности внимания посредством успокоительных трав и медикаментов. Это не только не помогает, но и затягивает течение болезни. Обращайтесь к специалисту, не занимайтесь самостоятельным лечением ММД.

### **Памятка родителям, чей ребенок страдает синдромом гиперактивности внимания (ММД).**

*Минимальная мозговая дисфункция - распространенное нарушение. Ребенок с ММД непоседлив, невнимателен, гиперактивен. Он доставляет много хлопот своим родителям. Вот несколько советов, которые очень помогут родителям детей с минимальной мозговой дисфункцией ММД.*

- Соблюдайте режим дня, у ребенка должно быть достаточно времени на сон и на прогулки.
- Рацион ребенка с ММД должен включать продукты с повышенным содержанием кальция, калия и магния (молочные продукты, сухофрукты: изюм, чернослив, курага). Это необходимо для лечения гиперактивности.
- Ребенок должен избегать шумных и подвижных игр, особенно перед сном. Ограничьте число контактов с другими людьми.
- Наклейте комнату ребенка обоями спокойных умеренных цветов, без лишней мебели и игрушек. Мебель должна быть простой и прочной.
- Старайтесь избегать жары, духоты, длительных поездок.
- Вашему ребенку рекомендованы занятия теми видами спорта, которые практически исключают травмы головы (плавание, гимнастика).
- Подготовьте ребенка к фармакологическому лечению минимальной мозговой дисфункции так, чтобы оно не воспринималось им как наказание за поведение. Строго выполняйте все назначения врача по лечению ММД.
- Повесьте на стену календарь. Отмечайте красным фломастером хорошие дни, а синим неудачные. Это нужно для лечения гиперактивности внимания. Объясните ребенку свое решение.
- Используйте гибкую систему поощрений и наказаний. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

- Работайте с ребенком в начале дня, а не вечером. Уменьшите общую рабочую нагрузку ребенка. Поощряйте игры и занятия, требующие внимания и терпения.
- Делите работу на более короткие, но более частые периоды. Используйте физкультминутки.
- Снизьте требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать у ребенка чувство успеха.
- Попросите педагога по возможности посадить Вашего ребенка на первую парту или поблизости от него.
- Используйте во время занятий, когда ребенок перевозбужден, тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
- Давайте короткие, четкие и конкретные инструкции.
- Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее. Если Вы едете со своим ребенком в музей, театр или в гости, то должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: "Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус..." и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.
- Предоставьте ребенку в определенных ситуациях возможность выбора.
- Заведите дневник, отмечайте в нем любые, даже минимальные изменения в поведении ребенка; трудности, которые у Вас возникают; отмечайте каждый прием лекарств, а так же начало и характер их действия и побочные эффекты. Отметьте все, что Вы сумели или не смогли выполнить из этих рекомендаций.
- Оставайтесь спокойным родителем. Нет хладнокровия - нет преимущества!

Воспитание ребенка с минимальной мозговой дисфункцией - тяжелый труд. Вы сильно облегчите себе задачу, если обратитесь для лечения ММД к психотерапевту или психиатру (психоневрологу).

### **Комментарий специалиста**

Олег Валерьевич Гончаров,  
доцент кафедры наркологии МАПО,  
психотерапевт.

"Минимальная мозговая дисфункция". Чаще всего дети с этим диагнозом попадают в поле зрения специалистов в начальной школе. Они не способны длительно концентрировать внимание, постоянно отвлекаются, нарушают

дисциплину, могут вставать с места и ходить по классу, не справляются с заданиями, требующими аккуратности и усидчивости. Педагоги нередко списывают это на недостаток воспитания, родители - на лень и "разболтанность". И только специалист может дать ответ на два самых главных вопроса: что происходит с ребенком и что в этом случае делать.

Что же должно насторожить родителей? В зависимости от возраста малыша, дисфункция мозга проявляется по-разному. В первый год жизни это неспецифические нарушения: срыгивание, вялость сосания, диарея. Также нарушения сна, трудности засыпания, длительный плач, беспокойство, реакции на изменение погоды. Обратите внимание на состояние родничка - его выбухание бывает при высоком внутричерепном давлении. Возможны частые простудные заболевания, особенно с очень высокой температурой, рвотой и судорогами. Судороги, даже однократные - уже повод обратиться к специалисту, провести обследование головного мозга.

Позже, от года - полутора и до старшего дошкольного возраста могут отмечаться задержка речевого развития - ребенок долго не говорит, неправильно произносит звуки или меняет местами слоги в словах, капризен, раздражителен, не умеет общаться с детьми (пуглив или агрессивен), не может выполнять определенные правила (например, соблюдать очередность в игре). Может также наблюдаться замедленность реакций, "копание", так раздражающее многих родителей. На фоне негативных переживаний - а этим деткам свойственна фиксация как раз на негативных эмоциях обиды, страха, разочарования - могут развиваться неврозоподобные состояния, например, такие как сосание пальца, кручение волос, грызение ногтей, бруксизм (скрип зубами во сне), а также снохождение и сноговорение. Сон тревожный, неглубокий. При перегрузках, в том числе и эмоциональных, может возникнуть обратная реакция - перевозбуждение. Чувствительность и повышенная эмоциональность может привести к появлению страхов (боязнь темноты, детей, собак, чужих людей и так далее).

В более сложных случаях реакцией на постоянный стресс могут стать поведенческая регрессия - возврат к поведению, характерному для младших по возрасту детей, психосоматические расстройства, энурез. Иногда свидетельством психологического неблагополучия ребенка могут стать рисунки. Если рисунок буквально ютится в самом уголке чистого листа, а в оформлении преобладают черный, коричневый, серый тона - имеет смысл проконсультироваться с психологом. Возможно, маленький художник лишь спроецировал на листе свое настроение после ссоры с вами, и это единичный эпизод. Но, возможно, ему сейчас требуется помощь специалиста, оказать которую родители не в состоянии.

Но "расцвет" заболевания приходится на период начальной школы. ММД - минимальная мозговая дисфункция - может проявляться одним из синдромов

или их сочетанием. Это синдромы нарушения внимания и гиперактивности. В первом случае основной признак - невозможность долго и сосредоточенно выполнять какой-либо вид работы, медлительность, отвлекаемость.

Проблемы в младшей школе связаны чаще всего с тем, что в силу особенностей внимания ребенок может услышать начало объяснения учителя и пропустить окончание или среднюю часть, соответственно, материал не будет усвоен. Память и интеллект не только не страдают, но и находятся, как правило, на высоком уровне. Во втором случае бывают проблемы с поведением. Ребенок просто не сможет просидеть спокойно 30 минут. Он будет ерзать, вертеться, забираться под парту, отвлекать соседей, громко задавать вопросы учителю, не дожидаясь разрешения. К сожалению, только в рамках школы решить эти проблемы практически невозможно.

Основную поддержку ребенок должен получать дома! Лишь от родителей зависит, вырастет ли он полноценным и успешным человеком или сохранит низкую самооценку, уйдет в виртуальную реальность, станет искать понимания в неблагополучных, а то и криминальных компаниях. Патологические пристрастия - алкоголь, наркотики, азартные игры, интернет - зависимость - все это способы ухода от пугающей реальности, с которой ребенок не способен совладать потому, что миф о его слабости и бездарности был внушен ему самыми важными в мире людьми - его родителями.

Вполне понятно желание многих обеспеченных людей дать своему ребенку максимум возможностей, включая дорогие игрушки, развивающие занятия, лучшие гимназии, чтобы обеспечить ему достойное будущее. Вот только способен ли он это принять, не перегрузив свою и без того слабую нервную систему? И всегда ли родители понимают, что их дети - другие, нежели они сами, с другими способностями, талантами, возможностями? Одна из заповедей родительской любви - никогда не сравнивать своего ребенка ни с кем, кроме него самого. То, чему он научился, значительно важнее того, что умеют Вася, Саша или Лиза. И лучшее, что могут сделать родители - научить детей реально оценивать собственные достоинства и слабости, преодолевать препятствия и радоваться жизни. К сожалению, зачастую родители пренебрегают этими простыми принципами воспитания, и особенно это касается детей с нарушениями развития. Если Вы чувствуете, что Вам не справиться с ситуацией самим, не ждите, что "все само пройдет", не списывайте проблему на переходный возраст, обратитесь к детскому психотерапевту.

Коррекция данного состояния является комплексной, т.е. в ней сочетается фармакологический и психотерапевтический подход. Приготовьтесь к тому, что ребенку понадобятся дополнительные обследования - энцефалография, УЗИ, возможно - консультации офтальмолога, гастроэнтеролога и других специалистов. Из лекарственных препаратов врачи назначают те, что

улучшают питание мозга, стимулируют обменные процессы в нем, повышают устойчивость этого важнейшего органа к любым повреждающим факторам, и обязательно поливитаминные комплексы. Очень важны занятия с психологом или психотерапевтом. Они помогают не только ребенку, но и всем членам семьи принять ситуацию, прийти к согласию, установить в доме благоприятный психологический климат, понять и принять близких, обрести гармонию.

Существуют специальные методики, позволяющие улучшить внимание, снизить агрессивность и раздражительность, научиться строить взаимоотношения с детьми, сделать более ровным эмоциональный фон. Одной из таких методик, несложных и эффективных, является метод БОС - биологической обратной связи, тренинг саморегуляции, которая так важна детям с мозговыми дисфункциями.

Работа ведется по нескольким направлениям, одна из важных ее составляющих - обстановка в семье. Этим детям необходим строгий режим дня, спокойные занятия перед сном, ограничение просмотра телепередач (особенно со сценами насилия и жестокости) и компьютерных игр. Не стоит перегружать такого ребенка интеллектуальными занятиями. А вот прогулки и подвижные игры на свежем воздухе очень полезны. Совместный поход в парк или бассейн, чтение вслух, доброжелательное общение и обсуждение прошедшего дня, поцелуй на ночь гораздо полезнее, чем ворох дорогих игрушек, выезды на элитные курорты и экскурсии и многочисленные занятия.

Важно понять: реабилитация требует времени, совместных усилий психотерапевта, родителей и ребенка. Но результаты стоят вложенных усилий, т.к. это способствует гармоничному развитию личности и реализации успешных жизненных стратегий.