**ПОКОЛЕНИЕ ДЕТЕЙ С СДВГ — ЭТО НАШЕ БУДУЩЕЕ**

4 теневых признака синдрома, о которых рассказывает нейропсихолог

Детей с **СДВГ** (***синдром дефицита внимания и гиперактивность***) узнать несложно: они всё время крутятся, вертятся и ни секунды не могут усидеть на месте, ведь двигательная энергия помогает им сконцентрировать внимание. А если попытаться заставить их замереть, оно мгновенно рассеивается, потому что все силы уходят на то, чтобы выполнить эту непосильную задачу.

Основные признаки СДВГ известны всем: гиперактивность, невнимательность, плохое поведение, но это только верхушка айсберга. Как распознать синдром и его симптомы в самом раннем возрасте, рассказала Алла Козурова, нейропсихолог, специалист по сенсомоторной терапии.

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) — это дефицит управляющих функций. За эти функции у взрослого человека отвечает лобная доля, и если с ней всё в порядке, то он может контролировать поведение, обучаться сложным наукам и развивать свои компетенции. У детей лобная доля начинает созревать примерно в возрасте 8 лет, но управляющие функции закладываются в первые 12 месяцев жизни малыша! Только представьте себе, как хитро природа всё продумала: эти функции у детей в возрасте до 8 лет контролируются подкорковыми структурами и лимбической системой, и лишь когда ребёнок готов, они «переезжают» на своё законное место. Лимбическая система отвечает за наши эмоции, а также за режим сна и бодрствования. Вот почему для дошкольников так важно соблюдать режим дня.

Поколение детей с признаками и диагнозом СДВГ — это наше будущее. Классические признаки синдрома всем известны — это плохое поведение, гиперактивность, невнимательность, неусидчивость. На самом деле симптомы СДВГ есть у большинства современных детей, и даже взрослые, если хорошенько поищут, могут найти их у себя. Но нужно уметь различать симптомы, то есть какие-либо дефициты развития, и, собственно, синдром — а это уже сочетание какого-то количества симптомов. СДВГ относится к психиатрическим заболеваниям, такой диагноз ставится на всю жизнь, причем единицам людей! В этом случае человеку требуется медикаментозное лечение. А вот симптомы, которые есть практически у каждого третьего современного ребёнка, к счастью, хорошо поддаются коррекции, и иногда с ними можно справиться просто в результате регулярных занятий.

Отдельные признаки СДВГ не являются основанием для постановки диагноза, но являются основанием для помощи. Помимо уже перечисленных, есть ещё несколько теневых показателей, на которые родителям стоит обратить внимание.

#### Нарушение сна и трудности засыпания

Это главные предикторы возникновения симптомов и самого синдрома. Если ребёнок постоянно просыпается утром в плохом настроении или вскакивает посреди ночи, потому что ему снятся страшные сны, то это повод для обращения к врачу. Да, это ещё не симптом, но нижняя граница нормы. В дошкольном и младшем школьном возрасте сон очень важен для ребёнка, он запускает множество разных и очень важных процессов в организме, а внезапное просыпание вызывает сбой в работе отлаженного механизма, что, естественно, сказывается на самочувствии в течение дня.

#### Полевое поведение

Этот термин легко можно заменить словосочетанием «как белка в колесе». Ребёнок, который не может долго усидеть на месте, увлечься чем-то, бегает то туда, то сюда — это классический пример полевого поведения. Интересно, кстати, что тем, что ему действительно интересно, он увлечься может. Таким детям хорошо бы найти себе ресурсное занятие, например, любой вид творчества или конструирование. Если сделать это удается — отлично, если же нет — то это прямое основание для визита к нейропсихологу.

*Провести простую диагностику управляющих функций в домашних условиях можно с помощью конструктора. Подарите ребёнку новый набор с инструкцией и понаблюдайте за тем, что он будет делать. Если он хорошо справляется с предписаниями из книжечки — это здорово. Но если говорит: «Не хочу читать инструкцию, буду делать все сам!», то обычно родители считают, что это признак креативности, оригинальности, а вот нейропсихологи принимают такое поведение за нарушение зрительно-пространственной ориентации и неумение действовать согласно распорядку.*

#### Частые истерики

Частые истерики тоже могут быть предиктором СДВГ, хотя их можно рассматривать и как вариант нормы. Обратите внимание на то, что становится причиной истерики, постарайтесь приметить даже самые незначительные детали — так вам будет проще разобраться, что это: банальная усталость, капризы или повод посетить врача.

#### Хождение на носочках

Хождение на носочках — ещё один яркий предиктор СДВГ, однако и этот признак тоже можно назвать неоднозначным. Если ребёнок на эмоциях, увидев что-то интересное, поднялся на цыпочки — это норма, но если он так ходит постоянно, то это уже «звоночек».

### Коррекция СДВГ

Требовать от детей с СДВГ концентрации внимания или организованности — это то же самое, что просить человека без ноги пройтись без костылей, иными словами, сделать невозможное. Таким детям постоянно нужен внешний контроль, пока у них нет собственного внутреннего ресурса. Но ведь, если задуматься, это совершенно нормально! Пока ребёнок не умеет ходить — мы носим его на руках, пока он не умеет разговаривать — говорим за него и вместе с ним. Так почему бы не помочь детям, которые пока не могут организовать своё время и отвечать за своё поведение? Поверьте, они обязательно это перерастут и научатся всё делать самостоятельно. Просто дайте им шанс.

Чтобы снять напряжение и выплеснуть накопившуюся энергию, детям с синдромом полезно заниматься спортом. Им рекомендованы все виды нагрузки, укрепляющие мышцы кора и положительно влияющие на сосуды: беговые лыжи, коньки, верховая езда, плавание, спортивная гимнастика, ОФП и ходьба. Это базовый набор, на который при желании и соответствующем уровне подготовки можно нанизать практически любой вид спорта.

Но самое важное для родителей детей с СДВГ — это наблюдать за своим ребёнком, изучать его, принимать таким, какой он есть, верить в него, любить и бережно к нему относиться. Тогда у вас всё получится.