

## **Непоседа или СДВГ? Как отличить и как помочь**



### **Практическое руководство для родителей и педагогов: от первых признаков к эффективной поддержке**

#### **Активный ребенок — это хорошо. Но где грань?**

Энергия, любопытство, нежелание сидеть на месте — нормальные признаки здорового детства. Однако иногда поведение ребенка вызывает настойчивое беспокойство: он не просто «шустрик», а кажется совершенно неуправляемым, неспособным остановиться и сосредоточиться. Как понять, что перед нами — яркий темперамент или состояние, требующее особого внимания и стратегий помощи, известное как Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности (СДВГ)? Давайте разбираться вместе, без ярлыков и страшилок.

#### **Часть 1: Ключевые отличия — ставим вопросы правильно**

Важно понимать: СДВГ — это медицинский диагноз неврологическо-поведенческого спектра, который имеет строгие диагностические критерии. Его может установить только врач (невролог, психиатр) на основе

многократных наблюдений, сбора анамнеза и специальных тестов. Не педагог и не психолог. Но родители и учителя могут стать первыми, кто заметит «красные флаги» и грамотно опишет поведение для специалиста.

### Критерий Активный ребенок («Непоседа») Ребенок с чертами СДВГ

**Внимание** Может долго и увлеченно заниматься тем, что ему ИНТЕРЕСНО (лего, мультики, игра). Не может удержать внимание даже на интересной деятельности, быстро бросает. Часто «не слышит» обращенную речь, теряет вещи.

**Гиперактивность** Бегает и шумит, но может остановиться по требованию взрослого, особенно в непривычной обстановке (поликлиника, театр). Двигательная активность бесцельна и хаотична («как заведенный»). Кажется, что внутри мотор. Не может остановиться даже когда это опасно или категорически нельзя.

**Импульсивность** Может выкрикнуть ответ, но способен дождаться своей очереди в игре после напоминания. Действует без прогноза последствий. Перебивает постоянно, выпаливает ответ, не дослушав вопрос, не может ждать.

**Постоянство симптомов** Проявляет активность ситуационно (устал, перевозбужден, в гостях, скучно). Симптомы стойкие, длятся более 6 месяцев и проявляются везде: дома, в школе, на кружке, в гостях.

**Социальные последствия** Имеет устойчивые дружеские связи, понимает социальные рамки. Часто непопулярен среди сверстников из-за навязчивости, несоблюдения правил игр. Постоянно получает замечания.

Главный вопрос, который нужно задать себе: «Мешает ли это поведение РЕБЕНКУ?» Не просто раздражает взрослых, а мешает ему учиться, заводить друзей, быть в безопасности, чувствовать себя успешным?

### Часть 2: Три лица СДВГ: не только «шустрик»

Часто СДВГ ассоциируют только с гиперактивностью. Но это не всегда так. Специалисты выделяют три типа:

1. С преобладанием дефицита внимания (СДВ). Чаще встречается у девочек. Ребенок не «бесится», а «витаает в облаках». Он рассеян, забывчив, делает «глупые» ошибки по невнимательности, кажется ленивым и медлительным.
2. С преобладанием гиперактивности и импульсивности. Классический «неуправляемый» ребенок, который постоянно в движении и действует, не думая.
3. Смешанный тип. Самый распространенный. Сочетает в себе симптомы и невнимательности, и гиперактивности.

### **Часть 3: Как помочь? Стратегии вместо наказаний**

Если вы наблюдаете стойкие тревожные признаки, первый шаг — консультация с неврологом. Если диагноз подтвердится, помните: СДВГ — это не приговор, а особенность работы нервной системы. Ребенку можно и нужно помочь структурировать мир вокруг себя.

#### **Для родителей: Создание предсказуемого мира**

1. Режим и ритуалы — ваш лучший друг. Четкое расписание дня (подъем, еда, уроки, сон) снижает тревогу и экономит «ресурс внимания».
2. Рабочее место — минимум отвлекающих факторов. Пустой стол, тихая комната, никакого телевизора или телефона на фоне.
3. Дробите задачи. Не «убери комнату», а: 1) Собери игрушки с ковра. 2) Поставь книги на полку. 3) Протри пыль. Каждый этап — это маленькая победа.
4. Используйте визуальные напоминки. Списки дел, стикеры, цветные маркеры, таймер. «Песочные часы на 15 минут» помогают ощущать время.
5. Поощряйте немедленно и конкретно. Вместо «Молодец» — «Я ценю, что ты сразу сел за уроки, когда прозвенел таймер!» Чаще хвалите, чем ругайте.
6. Найдите «канал» для энергии. Обязательный спорт! Плавание, единоборства, бег, танцы — то, где есть правила и энергия направляется в конструктивное русло.
7. Позаботьтесь о себе. Родители детей с СДВГ живут в стрессе. Ищите поддержку, отдыхайте. Ваше спокойствие — залог его спокойствия.

## **Для педагогов: Инклюзивные подходы в классе**

1. Посадите ближе к себе, подальше от окна и двери. Уменьшите внешние стимулы.
2. Разрешайте «двигательные перерывы». Давайте поручения: раздать тетради, стереть с доски. Можно использовать «антистрессовые» мячики для рук.
3. Давайте инструкции четко, по шагам, письменно. Проверьте, услышал ли он: «Повтори, пожалуйста, что нужно сделать».
4. Дробите контрольную на блоки. Или давайте больше времени.
5. Ищите повод для искренней похвалы. Усилий, даже если результат неидеален.
6. Установите зрительный контакт, прежде чем что-то сказать. Прикоснитесь к плечу, чтобы привлечь внимание.

## **Часть 4: Мифы и факты о СДВГ**

- Миф: СДВГ — это результат плохого воспитания.
- Факт: Это биологическая особенность, связанная с созреванием определенных структур мозга и нейромедиаторов (дофамина, норадреналина). Воспитание влияет на адаптацию, но не является причиной.
- Миф: Это просто модный диагноз для невоспитанных детей.
- Факт: СДВГ серьезно изучен и описан в международных классификациях болезней (МКБ-10, DSM-5). Он был и раньше, просто не умели его корректно диагностировать.
- Миф: Ребенок «перерастет» это.
- Факт: Симптомы могут видоизменяться с возрастом (гиперактивность часто снижается), но проблемы с организацией, планированием и вниманием часто сохраняются во взрослом возрасте. Поэтому важно научить компенсаторным стратегиям с детства.
- Миф: Медикаментозное лечение — это «зло» и «костыли».

· Факт: Решение о назначении препаратов принимает только врач. В некоторых случаях грамотно подобранная терапия — это не «костыль», а «очки для мозга», которые помогают нервной системе работать эффективнее, давая ребенку возможность научиться нужным навыкам.

### **От изоляции к пониманию**

*Ребенок с СДВГ — не «трудный» и не «проблемный». Его нервная система работает в особом, высокооборотистом режиме. Он часто сам страдает от последствий своего поведения. Наша задача — не ломать его характер, а стать его «внешним лобными долями», помочь выстроить структуру, научить саморегуляции и показать его сильные стороны: креативность, энтузиазм, нестандартное мышление.*

*Помощь при СДВГ — это всегда командная работа родителей, врачей, педагогов и психологов. И первый, самый важный шаг в этой работе — вместо ярлыка «непоседа» увидеть реальные трудности и предложить руку помощи.*

#СДВГ #гиперактивность #невнимательность #помощьродителям  
#советыпедагогам #особенностиразвития #детскаяпсихология