



[Юлия Усачева](#)

Что такое СДВГ и почему его нельзя вылечить, но можно скорректировать



СДВГ часто считают выдуманной болезнью, мол, строже с детьми надо быть – тогда и с поведением будет все в порядке. На самом же деле строгость тут бесполезна – ребенок с СДВГ просто физически не может долго сидеть на месте, сосредоточенно учиться и доводить начатое до конца.

Синдром непоседы, модная болезнь, преувеличенная проблема – как только не называют синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ или ADHD). Но неврологи и психиатры предупреждают, что не стоит относиться к СДВГ легкомысленно: это диагноз, который не лечится, но требует определенной коррекции. Во всем мире растет число детей с этим синдромом. Важно правильно помочь им в детстве, чтобы болезнь не мешала полноценно жить во взрослом возрасте.

Особенности поведения

«Дети с СДВГ уже на первом году жизни особенные: они более подвижны, чаще совершают хаотичные движения руками и ногами. Как правило, эти дети задерживаются в речевом развитии, более неуклюжие, невнимательные. Где-то в полтора-два года можно говорить, что есть предпосылки к этому синдрому», – рассказывает невролог Тушинской детской больницы имени З.А. Башляевой Маргарита Самигулина. «Но поставить этот диагноз мы имеем право только к шести годам, когда можно объективно по шкалам оценить невнимательность, гиперактивность, неусидчивость. Мы работаем вместе с психологом, он примерно час играет с ребенком на коврике, задает вопросы, дает задания. А до этого мы предполагаем синдром, акцентируем родителей на том, что дети более неусидчивые, расторможенные».

Маленькие дети с СДВГ своим поведением часто напоминают обезьянок, перескакивающих с дерева на дерево. Дети активно хватают то одну игрушку, то другую, быстро теряют к ней интерес, не могут сосредоточиться на каком-то занятии. При этом они очень активные. Все дети разные, этот синдром у кого-то может проявиться раньше, у кого-то позже, но чаще всего родители замечают проблему в полтора-два года.

7 сенсорных игр, которые успокоят ребенка и снимут стресс

Рассказывает детский невролог Нина Московкина: «По нормативам, к полутора годам у ребенка должен созревать интерес, он должен уметь заниматься, строить домики из кубиков, собирать пирамидку, ему это должно быть интересно. А гиперактивный ребенок чуть-чуть позанимается и бросает. У таких детей снижен интерес, им ничего не интересно. Самое главное – не упустить тот момент, когда у ребенка появляется стремление к познанию мира. Мамы часто это пропускают, и так дети начинают входить в синдром гиперактивности с недостатком внимания. С ребенком все время нужно разговаривать, он должен слышать мамино слово. Даже когда вы идете просто по улице, обязательно что-то рассказывайте, еще лучше – читайте детские стихи, это хорошо развивает память и внимание. Мама должна объяснять, что вот это снег, а это – снежинки, они холодные, годовалый ребенок это поймет. Часто родители в этот ответственный период жизни малыша все свободное время тратят на гаджеты, им некогда привить ребенку устойчивый интерес. Что мы нередко видим? Идет мама с ребенком, что-то судорожно набирает в телефоне, а ребенок лишь бы не мешал».

Выдуманный синдром

Активный ребенок – это норма, и не стоит называть всех активных детей гиперактивными. «К сожалению, у нас есть проблема гипердиагностики, когда родители приходят на прием к неврологу, психологу, говорят, что ребенок гиперактивный, и ему ставится этот диагноз – СДВГ, без оценки этой гиперактивности», – предупреждает Маргарита Самигулина. «Вообще, СДВГ – это диагноз психиатра, это нарушение в эмоционально-волевой сфере, дети не могут контролировать свои эмоции и поведение. Бывают выдуманные синдромы гиперактивности, когда ребенок дома бегает по потолку, потому что мама готовит, а папа лежит на диване и смотрит телевизор, ребенку скучно, и он своей активностью пытается привлечь внимание родителей. Такое поведение многие родители называют гиперактивностью. А это всего лишь манипуляция взрослыми в желании привлечь их внимание».

Детей с СДВГ все больше

Число детей с СДВГ выросло во всем мире и в России тоже. По последним данным американских исследователей, в США 11% школьников страдают этим синдромом. Причины разные, но Маргарита Самигулина основными считает проблемную беременность и роды: «Мы стали больше выхаживать недоношенных детей, у них незрелая нервная система, и они имеют различные поражения перинатальной нервной системы, это тоже сказывается. Проблемы беременности сейчас у многих

женщин. Есть генетически обусловленные факторы, они не доказаны, но считается, что если мама с папой имеют этот синдром, то у ребенка он тоже будет. Но больше всего сказывается, как мне кажется, недоношенность, преждевременные роды, стимуляция родового процесса».

Очень часто у детей с СДВГ имеются родовые травмы шейного отдела позвоночника и головы. Гипоксия, асфиксия, тазовое предлежание, стремительные роды, длительный безводный период могут быть причиной СДВГ. Поэтому если все эти проблемы были, обязательно нужно посетить невролога.

Невролог Нина Московкина отмечает, что курение мамы во время беременности тоже может спровоцировать этот синдром – никотин сужает сосуды, ребенок получает меньше кислорода. «К гиперактивности может привести и неправильное питание. В идеале ребенок должен получать материнское молоко. Мама, которая кормит ребенка грудью, должна получать в нормальном количестве жиры, белки, углеводы, витамины, не питаться фастфудом. Если у мамы нет молока, ребенка нужно правильно кормить».

Лечение

Лечения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью нет. Раньше неврологи назначали ноотропные, успокаивающие препараты, но это была, скорее, терапия отчаяния в помощь родителям, вспоминает Маргарита Самигулина. «Сегодня есть только один препарат, который реально оказывает воздействие на этот синдром – это Страттера. Он дорогой, и разрешен только с 6-7 лет. Мы его назначаем, когда ребенок идет в школу, чтобы помочь ему втянуться в обучение, привыкнуть к урокам, научиться себя контролировать, в средней школе этот препарат мы снимаем, и дети, как правило, учатся нормально. В детском саду этот синдром ребенку не мешает, он мешает окружающим, воспитателям, а ребенок чувствует себя замечательно. В школе другая ситуация – за счет своей невнимательности ученик не может обучаться, не может усваивать материал из-за своего синдрома, поэтому там уже требуется наша медикаментозная помощь».

Диагноз на всю жизнь

СДВГ – это диагноз на всю жизнь, он не лечится. Взрослые к нему приспособляются, но у них остается забывчивость, частая смена настроения. Такие взрослые нередко страдают заниженной самооценкой, повышенной самокритичностью, у них отсутствует мотивация, они забывчивы, несобранны, невнимательны. Рассказывает Маргарита Самигулина: «Но жить им это не мешает. Они так же ходят на работу, выполняют все, что нужно. Просто взрослые учатся жить с этим синдромом, приспособляются к нему. Но есть такая статистика, что большой процент людей с синдромом дефицита внимания становятся наркоманами, алкоголиками, ведут асоциальный образ жизни. Это так проявляется синдром. Они же активные, и если их чем-то в детстве не заинтересовали, их бешеную энергию не направили в правильное русло, то потом они находят выход только в асоциальных поступках. Их не принимает общество, если родители не смогли помочь им в детстве».

У взрослых синдром проявляется по-разному – некоторые грызут ногти, потому что не могут справиться со своей гиперактивностью. Им нужно постоянно искать занятие для рук, объясняет Нина Московкина: «Помогают мягкие игрушки с гранулами, их можно тереть в руках. Как правило, дети с СДВГ, когда вырастают, не идут на специальности, которые требуют усидчивости, а выбирают такие профессии, где руки работают, а голова при этом отвлекается. Хорошо подойдутковка, лепка, резьба по дереву».

Спорт в помощь

Откорректировать излишнюю активность детям помогает спорт. Силовые виды спорта – не их вариант, рекомендован пеший, водный туризм, плавание, бег трусцой, катание на лыжах, коньках. Нагрузка должна быть умеренной, потому что дети могут перевозбудиться, а успокоиться самостоятельно им непросто. «Важно заниматься физкультурой, но противопоказаны профессиональные занятия спортом (школы олимпийского резерва). Важно, чтобы дополнительные занятия были интересны ребенку. Большая школьная нагрузка, обучение в специализированных школах, гимназиях, как правило, не по силам ребенку с СДВГ. Лучше, если ребенок будет учиться в обычной школе с адекватной нагрузкой. Если есть возможность, показано домашнее (семейное) обучение, хорошо зарекомендовали себя в работе с детьми с СДВГ школы Монтессори», – рассказывает практикующий психолог, к.п.н., доцент кафедры психологии человека РГПУ им. А.И. Герцена Юлия Гусева.

Помощь психолога

Параллельно с наблюдением у невролога или психиатра Юлия Гусева рекомендует детям с СДВГ пройти курс психотерапии: «Обычно психологи в работе с детьми, страдающими СДВГ, используют игровую терапию. Ребенок в игре учится взаимодействовать с другими и самим собой, учится выражать свои эмоции и чувства в социально приемлемой форме, кроме того, психолог в рамках терапии устанавливает границы, если они нарушены в реальной жизни. Постепенно ребенок переносит полученные навыки общения из кабинета психолога в реальную жизнь».

Родитель ребенка с СДВГ – это его самый главный помощник и сопровождающий, отмечает психолог. Одна из серьезных проблем такого ребенка – это самоконтроль, волевая саморегуляция. Он не может сосредоточиться на уроках, отвлекается, не может собрать портфель, не может сдержаться, например, дерется с другими детьми. «В связи с этим функция контроля должна быть взята родителем на себя. Быть рядом, когда ребенок выполняет уроки, перепроверить вместе с ребенком, все ли собрано на следующий день, напомнить, что пора идти на кружок. Не нужно бояться, что ребенок из-за такой опеки сам никогда не будет ничего делать. Дело в том, что у детей с СДВГ обычно наблюдается дисфункция лобных долей головного мозга, которые, собственно, и отвечают за самоконтроль и саморегуляцию. По мере созревания головного мозга ребенок будет лучше контролировать себя. Обычно это происходит примерно в подростковом возрасте, если, конечно, проводилось соответствующее лечение».

Для ребенка с СДВГ очень важно соблюдение режима дня, спокойный ритм жизни и отсутствие переизбытка дополнительных занятий, в семье должны быть установлены рамки дозволенного поведения. «Эти дети не воспринимают критику, когда вы на них кричите, они, во-первых, не понимают, за что на них кричат, а, во-вторых, становятся более обозленными, стараются сделать что-то назло», – предупреждает невролог Маргарита Самигулина. «А когда к ним обращаются ласково, они слышат, и так от них можно добиться результата. Кричать, бить, наказывать детей с этим синдромом бесполезно».

—

Что почитать родителям ребенка с СДВГ

Рассел Баркли, Кристина Бентон «Ваш непослушный ребенок»

Многие родители детей с СДВГ отмечают, что эта книга, уже ставшая классикой, очень им помогла. Авторы объясняют причины непослушания, рассказывают, как его можно преодолеть, объясняют, что нужно говорить ребенку и как. Учат, как через систему похвал, наград и мягких наказаний откорректировать поведение ребенка. В книге есть практические схемы, опросник для родителей, проверочные листы.

Екатерина Мурашова «Дети-«тюфяки» и дети-«катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром»

Автор в увлекательной форме рассказывает, что же такое СДВГ, как часто этот синдром встречается, как выглядит на практике, как с ним борются врачи. Отвечает на наиболее частые вопросы, которые родители задают специалистам, рассказывает, что делать родителям дошкольника и школьника с СДВГ.

Людмила Ясюкова «Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций»

Людмила Ясюкова всю жизнь посвятила проблеме СДВГ не только как психолог, но и как мама детей с этим синдромом. Она подробно описывает психологические особенности и поведенческие проявления СДВГ, объясняет неврологические причины. Дает практические рекомендации и конкретные методы обучения таких детей.

Юлия Гусева «Особенности включения в образовательный процесс детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в среде Монтессори»

Детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности сложно обучаться в детских садах, не просто подчиняться дисциплинарным требованиям, у них бывают сложности в общении со сверстниками. Психолог Юлия Гусева рассказывает, как можно помочь таким детям.

Чтобы не пропустить ничего полезного и интересного о детских развлечениях, развитии и психологии, подписывайтесь на [наш канал в Telegram](#). Всего 1-2 поста в день.