Как отличить настоящий СДВГ от простой незрелости когнитивных функций?

1. Возрастная норма vs Стойкое отклонение

Незрелость — это временно. Ребёнок «догоняет» сверстников со временем. Например, у ребёнка в 6 лет слабый самоконтроль, но к 8 годам становится намного лучше.

СДВГ — это стойкий, выраженный дефицит саморегуляции, который сохраняется в разных ситуациях и мешает жить.

2. Контекст имеет значение

При незрелости поведение улучшается, когда обстановка поддерживающая: спокойный взрослый рядом, чёткие инструкции, понятные правила.

При СДВГ — проблемы сохраняются даже в благоприятных условиях. Ребёнок хочет, но не может. Внимание «уплывает» даже на интересных задачах. Импульсивность — вне контроля.

3. Проблемы в нескольких сферах жизни

Незрелость может проявляться только в одной среде — например, в школе. А дома или в секциях всё в порядке.

СДВГ — трудности есть в разных контекстах: дома, в школе, в секциях, в общении.

4. Есть ли «островки» саморегуляции?

При незрелости ребёнок может собраться, если ему очень интересно или важно. То есть может — просто не всегда хочет или не умеет.

При СДВГ, даже если очень интересно, внимание всё равно рассыпается. Или — наоборот — бывает гиперфокус, но на одном.

5. Время

Незрелость проходит. Мозг дозревает.

СДВГ — это неврологическая особенность. Без поддержки может сохраняться и во взрослом возрасте.