

# СДВГ: что важно знать родителям

Шесть выводов из свежих исследований 2026 года — из научного дайджеста Руслана Гончарова.

**Важно.** Это научно-популярный обзор, а не инструмент самостоятельной диагностики и не замена консультации врача.

- 1 СДВГ нельзя сводить к воспитанию.** Это нейроразвитийное расстройство с выраженной семейной и наследственной составляющей. Диагноз ставит врач.
- 2 Но воспитание имеет значение.** Среда может помочь ребёнку компенсировать слабые функции — или, наоборот, требовать от них того, с чем он пока не справляется.
- 3 Иногда помогать нужно не только ребёнку.** Если похожие трудности есть у мамы или папы, семейную систему стоит строить с учётом этого.
- 4 Тихий ребёнок тоже может страдать.** У девочек СДВГ чаще проявляется незаметно — рассеянностью, забывчивостью, «зависанием».
- 5 «Тормоза» можно тренировать.** Когнитивные тренировки, комплексные программы и физическая активность — 20–25 минут умеренной нагрузки в день — действительно помогают.
- 6 Экраны — часть системы, а не простая причина.** Особенности ребёнка влияют на то, как он пользуется экранами, а экраны — на его сон, поведение и саморегуляцию.

Диагноз описывает особенности ребёнка, но не определяет его судьбу. Не искать одного виноватого и одной волшебной таблетки — а постепенно собирать среду, в которой ребёнку проще управлять собой. Полный обзор с источниками — [rusgoncharov.ru](https://rusgoncharov.ru)