**СИНКИНЕЗИИ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

 Ребенок высовывает язык, когда рисует, лепит. Кусает губы, когда вырезает. Или вытягивает их в трубочку, когда пишет. Болтает ногами, когда ест. Знакомо? Все это называется заковыристым словом СИНКИНЕЗИИ.

 Для начала небольшой тест, ничего сложного. Высуньте язык и не поворачивая головы, посмотрите вправо…Теперь влево. У большинства из вас язык при этом следовал за глазами – поворачивался в сторону взора. Так вот - это не просто рефлекс, это окуло-лингвальная синкинезия Боголепова по фамилии советского невропатолога, который описал эту и многие синкинезии).

 Синкинезии ( или по –другому содружественные движения) – это дополнительные движения, которые непроизвольно присоединяются к движениям, которые человек делает умышленно. Пишете произвольно – языком при этом шевелит рефлекторно. И если мы не говорим о серьезных патологических синкинезиях (которые, например, встречаются у парализованных больных), в большинстве случаев это физиологичный ответ мозга.

 Такие движения, как правило, появляются у детей в 2-3 года. В некоторой литературе встречаются нормы: в 6 лет допустимо до 9 таких содружественных движений у ребенка, в 7 лет – шесть, в девять – не больше трех. Но не стоит успокаиваться этими нормами. Синкинезии у ребёнка, это конечно, не болезнь, не повод для паники, но обратить внимание на это стоит. Для нейропсихологов и физиологов это такой диагностический маркер.

 У содружественных движений компенсаторная природа возникновения. Знаете, это как ручной стартер, который на старых машинах применялся, если с ключа машина не заводилась. Так и такие движения – помощники мозга, которому по разным причинам не хватает энергии. Мозг лучше всего заряжается энергией через движения. А когда ни энергии, ни движений, а только нагрузка и требования отдавать и отдавать энергию - мозг ведет себя так…пытается зарядить хоть что-то. Такое хаотичное, неподдающееся контролю движение.

 Вывод такой: синкинезия, это не болезнь. Но у здорового ребёнка с крепкой нервной системой такого не должно быть.

 Замкнутый круг: мозг кричит о дефиците энергии, а по пути тратит энергии еще больше. Это как с тонущими – чем больше хаотичных и резких движений, тем меньше контроля над ситуацией. Как следствие, у ребёнка рассеивается внимание, падает концентрация, ребёнок быстро устает от самых обыденных и даже приятных занятий. Например, только сел рисовать и лепить – уже устал.

 Распространенный в школе пример: когда ребёнку нужно повернуться к задней парте, он по пути рукой сносит все со своей парты. Это тоже одно из проявлений синкинезий – мозг не может проконтролировать чёткость и точность движения.

 Что делать, если вы заметили синкинезию у ребёнка?

* Не ругать - ребёнок не контролирует эти движения, он в них не виноват. Повышение голоса в этой ситуации повысит тревожность ребёнка.
* Пересмотреть и наладить режим. Синкинезия – это сигнал о переутомлении. Проследите, достаточно ли ребёнок спит, не велика ли нагрузка днем, достаточно ли он гуляет.
* Следите за питанием: неправильное и бедное с точки зрения микроэлементного состава питание обкрадывает мозг.
* Занимайтесь нейрокоррекцией, нейрофитнесом. Главное заменить хаотичные движения на организованные.

 Что будет, если синкинезии игнорировать? Скорее всего перерастет ребенок. Мозг будет искать путь выхода. Но вопрос: какой ценой? Устаю от рисования – не буду рисовать. Устаю от письма- можно пожертвовать аккуратностью. Но и побочное действие дефицита энергии – невнимательность, бич многих школьников.

 Замечали, что многие взрослые тоже высовывают язык, когда сосредоточены, ковыряют ногти, обрывают кутикулу, когда над чем-то думают? Или исписывают тонны бумаги, когда разговаривают по телефону. Это навязчивые движения, следы неугасших рефлексов и содружественных движений.

 Есть простые упражнения, которые помогают избавиться от синкинезий. Доступны каждому!

* Попросите ребёнка зажмуриться и высуть язык. А потом смена позиции – глазки широко открываем, язык прячем. Так несколько раз.
* Серия движений: глазки вверх, язык вниз, потом поменяли.
* Посложнее вариант: глаза вправо, язык влево, руки вправо. Затем поменяли – глаза влево, язык вправо, руки влево.

Для детей весело и полезно.

 @mrs\_soltan