

Глава 1

Первые осознанные шаги на пути к управлению СДВГ вашего ребенка

Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Понять, как СДВГ влияет на детей и их родителей
- ▣ Определить, есть ли у вашего ребенка СДВГ
- ▣ Осознать, что знание о том, что у вашего ребенка есть (или нет) СДВГ полезно для вашей семьи, не говоря уже об обсуждении лечения
- ▣ Поддержать свою семью собственной практикой осознания

Если вы читаете эти строки, значит, у вас или у ваших близких возникли вопросы о вашем ребенке. Возможно, он постоянно носится по улице, никогда не слушается с первого раза, сторонится других детей, переедает или плохо учится в школе. Возможно, ему трудно сосредоточиться на игре или учебе. Проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, по всей видимости, стали для вас тяжелым и стрессовым опытом; вероятно, это совсем не то, что вы себе представляли себе, готовясь стать родителем.

Осмысление того, что должно произойти дальше, может быть не менее сложной задачей. Вопросы вызывают еще больше вопросов, сомнения — еще больше сомнений.

- С кем мне следует поговорить о своих проблемах?
- Нужно ли мне вообще с кем-нибудь это обсуждать? Возможно, проблема во мне.
- Я должен позаботиться об этом самостоятельно.
- Что вообще нормально для детей этого возраста?

Понимание преимуществ оценки

При рассмотрении вопроса о том, есть ли у вашего ребенка СДВГ, очень важно понять следующее: оценка — это не более чем попытка собрать информацию. Это первый шаг в решении проблемы, а не один из этапов в достижении некоего результата.

Когда вы начинаете понимать причины поведения вашего ребенка, это влияет на его опыт, независимо от того, есть у него СДВГ или нет. Вам нужно разобраться, что является типичным этапом развития, что — необычным, но прекрасным, и в какой момент вашему ребенку требуется дополнительная поддержка. В любом случае, чем раньше вы и ваш ребенок начнете развивать новые навыки и привычки, тем легче вам будет.

Очень часто решения о том, надо ли проводить оценку и какую помощь оказывать, взаимосвязаны. Иногда родители избегают оценки, потому что боятся ярлыка СДВГ. И все же большинство советов, которые вы можете получить о развитии ребенка, будут информативными и полезными, независимо от поставленного диагноза (или его отсутствия). Если у вашего ребенка диагностируют СДВГ, это поможет вам лучше понять его опыт и позволит составить более четкие планы на будущее.

При проведении оценки найдите педиатра, психиатра, невролога или психолога, который поможет вам пройти весь этот процесс. Вы можете получить рекомендации от вашего педиатра, в ассоциации родителей и учителей или родительской организации, такой как Дети и взрослые с синдромом дефицита внимания (CHADD) или ImpactADHD.¹ Если после проведения оценки у вашего ребенка не обнаружится СДВГ или какое-либо другое нарушение развития — это отличные новости! И даже в этом случае вы можете многое сделать, чтобы облегчить жизнь себе и своему ребенку.

Что такое СДВГ

Синдром дефицита внимания/гиперактивности — это состояние развития, характеризующееся нехваткой концентрации, повышенной активностью, импульсивностью и многочисленными проблемами, связанными с самоконтролем. Для постановки диагноза СДВГ симптомы должны значительно отличаться от типичного поведения сверстников того же возраста и приводить к проблемам в повседневной жизни. СДВГ не является поведенческим расстройством; это нарушение развития ребенка.

То, что сейчас называется СДВГ, раньше носило название СДВ (синдром дефицита внимания). Подтипы этого синдрома классифицируются по преобладающим симптомам: невнимательность, гиперактивность/импульсивность или смешанный тип. Многие дети с СДВГ в первую очередь борются с менее заметными внутренними симптомами. Несмотря на то, что в названии присутствует слово “гиперактивность”, у детей может быть СДВГ без каких-либо признаков гиперактивности.

Упражнение. Акцентирование внимания на позитиве

Благополучие и стабильность ребенка зависят от того, насколько взрослые принимают их сильные стороны. Некоторые из этих сторон, полагаю, очевидны: любовь к играм, юмор, доброта, заботливость, воображение. При этом акцентирование на позитиве иногда помогает обнаружить светлую сторону в других, менее однозначных качествах. Например, упрямство ребенка может быть проблемой, но когда он повзрослеет и вы перенапра-

¹ Организации, которые помогают родителям и проводят обучение по СДВГ. — *Примеч. ред.*

вите его упрямство, его упорство и настойчивость станут весьма полезными качествами.

Вскоре вы начнете работать с проблемами, которые больше всего беспокоят вас в ребенке. Но в предлагаемом ниже упражнении просто запишите сильные стороны вашего ребенка. Впоследствии вы сможете обращаться к этому списку по мере необходимости, чтобы не упускать из виду общую картину по мере продвижения вперед и при поиске ответов на свои вопросы, касающиеся СДВГ вашего ребенка.

Сильные стороны моего ребенка: _____

Что это значит — ребенок с СДВГ

Описание симптомов СДВГ можно найти как в популярной, так и в медицинской литературе на протяжении примерно последних ста лет. Вот, например, немецкий детский стишок 1800-х годов [52].

*“Скоро ль будешь ты уметь
Смирно за столом сидеть?
Скоро ль шалостям конец?” —
Строго так спросил отец,
В страхе маменька сидит,
Ничего не говорит;
А сынок, как без ушей,
И не слышит тех речей.
Федюшке,
Вертушке,
Совсем не сидится,
На стуле вертится,
Дрыгает ногами
И машет руками.*

“Перестанешь ли, глупец!” —
 Закричал в сердцах отец.
 На картину вы сюда
 Посмотрите, господа.
 Ну, уж Федя наш попался!
 Все качался да качался,
 Вдруг — ведь сам же виноват —
 Опрокинулся назад
 И, за скатерть из всех сил
 Уцепился, потащил
 Хлеб, тарелки за собой!
 Ай да малый удалой!
 Очень папенька сердит!
 В страхе маменька сидит,
 Ничего не говорит.²

В медицинской литературе СДВГ обсуждается так же давно, хотя до недавнего времени в нем использовались другие термины. Таким образом, несмотря на то, что понимание СДВГ за последние несколько десятилетий продвинулось далеко вперед, само это состояние было известно очень давно.

Наш динамичный современный мир создает так много отвлекающих факторов, что люди иногда считают, что именно чрезмерный поток информации является основной причиной расстройств внимания. Однако СДВГ — это самостоятельное заболевание. Генетические исследования, томография головного мозга и различные биологические факторы риска (например, алкогольный синдром плода) четко определяют расстройство, при котором у пациентов наблюдаются проблемы с развитием в определенной области мозга по причинам, совершенно не связанными со внешней средой [5].

В широком смысле при СДВГ неактивны те области мозга, которые отвечают за широкий круг навыков самоконтроля. Хроническая забывчивость, неумение управлять временем, неспособность довести до конца начатое, непослушание и чрезмерная эмоциональность при столкновении с трудностями — все это проявление нехватки определенных когнитивных способностей. Подобно способностям к рисованию, игре в баскетбол или

² Гофман Генрих. *Стенка-растрепка*. — М.: Карьера-Пресс, 2012. — 24 с. По оригинальному изданию 1857 года. — *Примеч. ред.*

на музыкальных инструментах, генетикой обусловлены и такие навыки, как планирование, запоминание и внимание.

СДВГ обычно характеризуется как набор неврологических симптомов, которые можно разделить на две общие категории: невнимательность и гиперактивность/импульсивность [2].

Невнимательность

- Часто не уделяет должного внимания деталям или допускает ошибки из-за небрежности.
- Часто не может концентрировать внимание на задачах или играх.
- Такое ощущение, что не слышит вас, когда вы обращаетесь к нему.
- Часто не выполняет инструкции и не доделывает до конца школьные задания, домашние дела и другую работу.
- Часто испытывает проблемы с организацией выполнения задач и разного рода деятельности.
- Старается избегать, не любит или неохотно выполняет задачи, требующие умственных усилий в течение длительного периода времени (например, домашние задания в школе).
- Часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий и разной деятельности (школьные принадлежности, карандаши, книги, инструменты, кошелек, ключи, документы, очки, мобильный телефон и т.д.).
- Часто легко отвлекается.
- Очень забывчив в повседневной деятельности.

Гиперактивность/импульсивность

- Часто непоседлив, нетерпеливо двигает руками или ногами, ерзает, не может усидеть на месте.
- Неусидчив, часто вскакивает с места, когда нужно сидеть.
- Бегает и шалит в ситуациях, когда это неуместно (у подростков или взрослых этот симптом может проявляться чувством беспокойства).
- Часто не может спокойно играть или принимать участие в досуге.

- Часто находится в движении; такое ощущение, что внутри у него “вечный двигатель”.
- Часто слишком много говорит.
- Часто выпаливает ответ, не дослушав вопрос до конца.
- Часто не может дождаться своей очереди.
- Часто перебивает других или мешает другим (например, вмешивается в разговоры или игры).

Как видите, многие из этих симптомов могут быть частью нормального развития. При отсутствии очевидного и продолжительного влияния они в основном представляют собой не что иное, как черты личности, которых изменятся с возрастом. Другими словами, если ребенок неугомонный или импульсивный, но в остальных сферах жизни у него все хорошо, то у него нет СДВГ. И, как отмечалось выше, диагноз СДВГ не ставится, пока наблюдаемые симптомы не мешают жизни ребенка.

Как сейчас принято говорить, мы с уважением относимся к разнообразию и всячески приветствуем проявление индивидуальности. Конечно, маленькие дети часто бывают активными, импульсивными и неугомонными. Но когда дети постоянно, хотя и неумышленно, действуют себе во вред, родителям надо что-то с этим делать. Если СДВГ (или что-то еще) мешает ребенку добиваться успеха, — будь то в сфере игры, обучения, отношений, самооценки или в любой другой сфере жизни, — нам нужно разобраться, почему.

Выявление и исключение СДВГ

Диагностика СДВГ — это длительный процесс, не основанный на каком-либо одном тесте или источнике информации. Вот краткий, но полный список того, что нужно профессионалу для диагностирования СДВГ (затем мы более подробно рассмотрим каждый пункт).

- Документирование симптомов в различных условиях и в течение длительного времени.
- Исключение имитации СДВГ или сопровождающего диагноза.
- Выявление проблемных сфер жизни.

Некоторые факты о СДВГ

- ▣ Наличие или отсутствие СДВГ связано а генетикой почти так же сильно, как и, например, рост. У высоких людей обычно рождаются высокие дети независимо от того, кто их воспитывает. Так и у людей с СДВГ обычно рождаются дети с СДВГ независимо от того, кто их воспитывает [10].
- ▣ Возьмем однояйцевых близнецов. Если у одного из них диагностирован СДВГ, то у второго вероятность получить тот же диагноз составляет 80% (даже если дети живут в разных семьях). У разнояйцевых близнецов риск составляет около 30% [40].
- ▣ Если ближайший родственник страдает СДВГ, риск для ребенка в три–пять раз выше, чем у населения в целом [5].
- ▣ Показатель СДВГ примерно одинаков во всем мире, им страдает около пяти процентов детей [81].
- ▣ У людей с СДВГ лобные доли (и связанные с ними другие области мозга), как правило, меньше и менее активны, чем у других людей [32]. Это не никак не связано с интеллектом и относится скорее к навыкам самоконтроля (в частности, к управляющим функциям, тема главы 2).

Документирование симптомов в различных условиях и в течение длительного времени

Несмотря на то что мы провели практически исчерпывающие исследования мозга (оказавшиеся в определенной степени разочаровывающими), в плане строения мозга не обнаружено “золотого стандарта”, позволяющего определить СДВГ. Этот синдром диагностируют на основе признаков, которые являются наблюдаемыми, длительными и снижающими качество жизни. Диагностика начинается с выявления возможных симптомов невнимательности или гиперактивности/импульсивности более чем в одной ситуации (дома, в школе или где-либо еще).

Симптомы СДВГ проявляются по-разному в зависимости от требований внешней среды, поэтому разные люди описывают разные модели поведения. Например, родители не замечают нарушений поведения ребенка дома, однако учитель сообщает о серьезных проблемах в учебе, или у ро-

дителей есть опасения относительно ребенка, в поведении которого учителя не видят никаких отклонений. Симптомы СДВГ могут также незаметно влиять на другие аспекты жизни ребенка, такие как внеклассные занятия, времяпрепровождение со сверстниками или самоорганизация. На самом деле название “синдром дефицита внимания/гиперактивности” лишь поверхностно отражает общие проявления этого нарушения; мы вернемся к этой теме в главе 2.

В научном подходе к диагностике описывается наличие поведенческих контрольных списков, по которым собирают данные об общих симптомах СДВГ. К системам оценки детей относятся Оценочная шкала Коннерса для родителей и учителей [24], Оценочная шкала Вандербильта [94], Шкала оценки SNAP [4] и Шкала Брауна [14], а также несколько других. Результаты заполнения соответствующих форм следует интерпретировать только во время консультации со специалистом; используйте их, чтобы собраться с мыслями, но не для того, чтобы самостоятельно поставить (или исключить) диагноз.

Реальный опыт ребенка превосходит любые баллы в анкете. Формы для оценки считаются надежными, если показывают точность порядка 8 процентов, поэтому примерно в одном случае из пяти результат может быть ошибочным. Например, контрольные списки часто не позволяют выявить СДВГ у способных, хорошо воспитанных учеников, у которых есть скрытые симптомы (мечтательность, забывчивость и пр.), которые не привлекают внимания дома или в классе. Гораздо важнее результата любого теста четкое понимание общей жизненной ситуации человека.

Профессиональная оценка включает в себя знакомство с ребенком и его родителями как в непосредственном контакте, так и косвенно, через информацию из различных источников. Даже прямое наблюдение имеет свои ограничения, поскольку в спокойной обстановке один на один (например, в офисе специалиста) симптомы могут не проявиться. Врач-методист, чтобы получить более широкое представление о ситуации, объединяет подробный медицинский анамнез и историю развития, школьные записи и образовательные тесты, отзывы терапевтов и любую другую доступную информацию.

Учитывать возраст ребенка

Чтобы сделать предположения о диагнозе, необходимо сравнить развитие вашего ребенка с развитием его сверстников. Мы предъявляем разные требования к детям дошкольного возраста и к пятиклассникам, к старшекласникам и студентам.

Вы можете удивиться, узнав, что диагностировать СДВГ можно даже у дошкольников. В этой возрастной группе существует достаточно широкий диапазон нормального развития, и короткая продолжительность концентрации внимания и высокий уровень активности являются нормальным явлением. Однако оценка на предмет СДВГ оправдана, если ребенок настолько активен или не способен концентрироваться, что не может социализироваться, представляет опасность для себя или не может поддерживать игру соответствующую возрасту.

Тем не менее, до тех пор, пока возрастные требования не возрастут, более легкие и скрытые симптомы (такие как дезорганизация и невнимательность) могут не проявляться. СДВГ не оказывает явного влияния на жизнь человека до средней школы, колледжа и даже позже. Таким образом, хотя задача и состоит в том, чтобы подтвердить симптомы, в раннем детстве это не всегда возможно.

Еще один важный аспект оценки — убедиться, что требования к ребенку соответствуют его возрасту. В мире, где к детям младшего возраста предъявляются все более строгие академические требования, риск постановки неправильного диагноза или гипердиагностики очевидно возрастает. Учитывая новый акцент на раннем обучении и тестировании, обычным маленьким детям может быть сложно сосредоточиться и успевать в классе [72; 51]. Они также могут испытывать стресс и тревожиться из-за успеваемости.

Крайне важно разделить проблемы стратегического уровня (слишком много детей с диагнозом СДВГ) и потребности человека, потенциально страдающего СДВГ. Тот факт, что возможен неправильный диагноз, не имеет большого значения для того, кто действительно страдает СДВГ. При всесторонней оценке “стандартное развитие” рассматривается как один из многих возможных вариантов для ребенка.

Исключение имитации СДВГ или сопровождающего диагноза

Следующий аспект оценки — необходимость изучения того, что только еще может проявляться. Не каждый, кому трудно концентрировать внимание, социализироваться или решать поведенческие проблемы, страдает СДВГ. Вот некоторые из наиболее распространенных проблем, которые могут имитировать СДВГ.

- **Расстройства развития:** задержки в развитии (языковых, моторных, социальных или других навыков), когнитивные нарушения, расстройства аутистического спектра или неспособность к обучению.
- **Психические расстройства:** тревога, обсессивно-компульсивное расстройство, депрессия, биполярное расстройство, травмирующие условия или игнорирование
- **Физические расстройства:** апноэ во сне и другие нарушения сна, заболевания щитовидной железы, дефицит железа или абсансы (разновидность кратковременного эпилептического припадка, при котором у ребенка отключается сознание и он смотрит в одну точку, не реагируя на внешние раздражители).

Очень легко определить другие расстройства, когда есть конкретные подтверждения, указывающие на альтернативный диагноз. Симптомы, указывающие на СДВГ, очень редко могут быть вызваны другим медицинским или психологическим расстройством, если нет дополнительных подтверждений. Если у ребенка заболевание щитовидной железы, у него появятся медицинские симптомы; при аутизме у него будут значительные социальные, коммуникационные и игровые задержки; при тревожном расстройстве у него будут симптомы тревоги; и так далее.

Почти две трети людей с СДВГ страдают сопутствующими расстройствами [73]. Любая первоначальная оценка должна учитывать это обстоятельство, в особенности по той причине, что эти сопровождающие недуги способны создавать серьезные проблемы. Важно, чтобы оценка проводилась профессионалом, способным отличить симптомы, сопутствующие СДВГ, от симптомов, которые лишь имитируют СДВГ.

Вот пример: СДВГ — это расстройство, ухудшающее навыки организации повседневной жизни и поэтому сопровождающееся сильным беспокойством. С другой стороны, само по себе беспокойство может затруд-

нить обучение и концентрацию внимания. Кроме того, около трети людей с СДВГ также страдают тревожным расстройством. Специалист, который оценивает вашего ребенка, должен учитывать эти обстоятельства с самого начала.

Наконец, имейте в виду, что диагноз СДВГ — это субъективное предположение. Если у клиента с подозрением на СДВГ не наблюдается прогресса, несмотря на кажущееся комплексное вмешательство, диагноз следует пересмотреть. Однако не менее важно рассмотреть, не было ли упущено сопутствующее заболевание, или попробовать альтернативное вмешательство, которое может оказаться более эффективным.

Вопрос — ответ

В: Я не мог усидеть на месте, когда был ребенком, и поэтому плохо учился в школе. Теперь у меня все отлично. Почему тогда все это было нормально, а теперь мы называем это СДВГ?

О: Учитывая, что СДВГ передается генетически, логично видеть в собственном ребенке свой опыт. Иногда это приводит к задержке с обращением за помощью. Но для диагностирования СДВГ необходимо наличие нарушений, поэтому, если в детстве у вас было все в порядке, вы не соответствовали этому критерию. Возможно, это больше влияет на жизнь вашего ребенка. С другой стороны, возможно, вы сталкивались с трудностями и можете помочь своему ребенку этого избежать.

Выявление проблемных сфер жизни

СДВГ может серьезно нарушать повседневную жизнь ребенка, например проявлениями поведенческих вспышек или трудностями в учебе. Симптомы СДВГ также могут быть не слишком ярко выраженными, но все же важно обратить внимание, например, на трудности в отношениях, низкую самооценку, повышенный стресс или тревогу.

Распространенное представление об СДВГ как о плохом поведении (активном и импульсивном) или неуспеваемости (рассеянность и неорганизованность) не отражает главного. Как вы узнаете из главы 2, у многих детей проявляются менее выраженные модели нарушений, связанных с СДВГ, особенно когда они становятся старше. Однако эти дети отвечают критериям диагностики, даже если хорошо себя ведут или хорошо учатся.

Упражнение. Оценка воздействия СДВГ

Ниже приведены общие проблемы из реальной жизни, связанные с СДВГ, — последствия симптомов, перечисленных ранее в этой главе. Отметьте все, что относится к вашему ребенку, чтобы обсудить это в процессе оценки.

- Трудности с удержанием или переключением внимания.
- Закичивается на приятном времяпрепровождении, забывая обо всем.
- Не может усидеть на месте, гиперактивен и импульсивен.
- Неорганизован, забывчив, невнимателен.
- Прокрастинация и другие трудности с тайм-менеджментом.
- Проблемы с запоминанием распорядка и следованием инструкциям.
- Несоответствие в поведении или успеваемости.
- Социальные и коммуникативные трудности.
- Проблемы со сном.
- Переедание, расстройства пищевого поведения или избыточный вес.
- Проблемы с чтением, письмом или математикой.
- Трудности с обработкой слуховой информации — такое впечатление, что не всегда слышит или понимает, что говорят другие.
- Плохая координация или ориентация в пространстве.
- Частые травмы или несчастные случаи из-за рассеянности, импульсивности или других аспектов неорганизованности.
- Злоупотребление психоактивными веществами, курение.

Тестирование или клиническое заключение

Как уже упоминалось, в настоящее время не существует единого теста для диагностики СДВГ. По мере улучшения нашего понимания влияния СДВГ на развитие мозга увеличиваются и возможности оценки этого расстройства. На данный момент, как и в случае со многими другими заболеваниями, точный диагноз зависит в основном от профессионального заключения. Даже нейропсихологическое тестирование, включающее в себя различные стандартизированные измерения когнитивных способностей, не дает точного результата. Хотя нейропсихологическое тестирование ча-

сто дает очень ценную информацию, оно может упускать расстройства, связанные с СДВГ, которые проявляются в классе, дома или во время игр.

Возможно, вы слышали требования более детальных измерений функции мозга. Например, помочь в оценке могут данные компьютерных тестов на внимание или тестов, измеряющих электрическую активность мозга. Хотя идея тестов для диагностики СДВГ может показаться обнадеживающей, их недостаточно. Рейтинговые шкалы более точно измеряют реальный опыт человека, а интуиция терапевта превосходит и то, и другое.

Роль осознанности

Когда родители менее подвержены стрессу, более сосредоточены, более чутко реагируют и обладают большей когнитивной гибкостью для решения проблем, это идет на пользу их детям. Когда они меньше осуждают себя и других, эта позиция меняет их отношение к миру — и к самому СДВГ. Сама по себе осознанность ничего не излечивает, но она влияет на СДВГ, помогая родителям выработать такое отношение к СДВГ, которое обеспечивает благополучие как родителей, так и их детей.

В своей книге *A Still Quiet Place* (Тихое место) врач Эми Зальцман определяет осознанность как “наблюдать здесь и сейчас с добротой и любопытством, а затем выбирать свое поведение” [85, с. 9]. Хотя это утверждение идеально подходит для описания того, что такое осознанность, оно не обязательно раскрывает подлинную повседневную ценность осознанности. “Осознанность” — это слово, используемое для описания *опыта* как чего-то доступного и наполненного смыслом, но его нелегко описать одним предложением.

В этой главе вкратце рассматривается практика и способы развития осознанности. Но сначала давайте разберемся, что является осознанностью, а что нет.

Осознанность как набор навыков

Стресс часто возникает, когда реальная жизнь не соответствует нашему представлению о том, как должно быть. Это может означать что-то очень серьезное (“Я представлял себе, что всю жизнь проживу в счастливом браке, но сейчас развожусь”) или какой-то пустяк (“Я хотел заказать чизбургер, но у них закончился сыр”). Если вы недавно вернулись из отпуска, то спокойнее воспринимаете удары судьбы, легче переживаете разочарова-

ния (по крайней мере, с чизбургером) и готовы двинуться вперед. Но если вы ужасно спали ночью и получили выволочку от начальства, ситуация с отсутствием сыра может стать причиной настоящей трагедии. В большинстве случаев, если не во всех, наше внутреннее состояние очень важно для восприятия стрессовой ситуации.

Фокус на переживаемом опыте означает сосредоточение внимания не только на внешних факторах (*отсутствие сыра*), но и на внутреннем диалоге (“*Такое может случиться только со мной*” или “*Эти идиоты не могли заказать сыр в бургерную*”). Мы не можем ожидать счастья в любой ситуации, но мы увеличиваем свои страдания, подпитывая свой внутренний огонь самообвинениями (“*Я не должен придавать такого большого значения куску сыра*”), руминацией (“*Если я был вегетарианцем, со мной этого не случилось бы*”), предсказаниями (“*Вот так всегда!*”) и другой мысленной деятельностью.

Осознанность хорошо отражена в известному молитвенному обращению к Богу: “Дай мне силы изменить то, что я могу изменить, принять то, что я не могу изменить, и мудрость отличить одно от другого”. Благодаря осознанности мы замечаем реальность момента, в котором находимся, независимо от того, как себя чувствуем, и при этом можем активно двигаться вперед, если это возможно. Часто осознанность дает нам самообладание, ощущение покоя и легкости.

Итак, вот еще одно определение осознанности: это способность жить более полно, ощущая и принимая все, что происходит вокруг нас и в нашем сознании. Благодаря осознанности мы лучше понимаем привычки нашего разума и улучшаем свое умение выбирать (не рассчитывая на полный успех), какие действия продолжать, а от каких отказаться.

Мы также формируем навык отзывчивости, а не реактивности. Мы создаем немного больше пространства между своим опытом (*отсутствие сыра*) и решением, что делать дальше. Возможно, мы позволим себе ничего не делать или ничего не говорить, избавляясь от размышлений, планов или желания все исправить: “*Да, я разочарован отсутствием сыра, но у меня нет времени идти в другое кафе. Что у них еще есть в меню?*”

Мы не ставим перед собой цель рассматривать свой опыт под микроскопом. Вместо этого мы сбалансированно распределяем внимание с определенной долей принятия. Мы признаем свои когнитивные тенденции без самокритики. Мы развиваем чувство сострадания к себе и другим и осознаем, что, остановившись и сосредоточившись, каждый из нас по-своему пытается обрести покой и счастье в жизни, даже когда кажется, что мы все портим.

Распространенное заблуждение относительно осознанности

Часто приходится сталкиваться с неправильным представлением об осознанности как о медитации. Одно ли это и тоже? Нужно ли практиковать медитацию, чтобы достичь осознанности? Означает ли осознанность безмолвное сидение часами напролет в попытке убедить себя, что вам это нравится?

Медитация осознанности — это особый тип ментальной дисциплины, призванный сломать универсальную модель: все мы, как правило, живем рассеянно, не сосредоточиваясь на том, что происходит вокруг нас. Мы живем на автопилоте, полагаясь на привычное и часто реактивное поведение. И наоборот, практикуя медитацию осознанности, мы развиваем в себе способность более полно сосредотачивать свое внимание на жизни такой, какая она есть, без эскапизма или стремления к какому-то блаженству. Вы не просто *можете* медитировать, когда заняты чем-то; *предполагается*, что медитация займет ваш разум.

Кроме того, осознанность представляет собой целый комплекс когнитивных навыков, которые помогут вам управлять своей жизнью. Осознанность не требует медитации, но медитация — полезный способ развить осознанность. Они связаны, но не идентичны.

Осознанность на Западе

Осознанность — это не духовная практика, если только вы этого не захотите. За последние несколько десятилетий ученый Джон Кабат-Зинн и другие популяризировали многовековые буддийские концепции на светском Западе, без их религиозного контекста. Независимо от того, кто вы — бизнесмен из Чикаго, парень из неблагополучного района Балтимора или отшельник в тибетских горах, осознанность поможет вам развить навыки и взгляды, формирующие равновесие базовых вещей в жизни наряду с пониманием, что все постоянно меняется, ничего не стоит на месте и миром правит неопределенность.

Уроки осознанности часто обещают снижение стресса, но никогда не обещают, что вы навсегда избавитесь от него. Стресс будет рядом с вами, что бы вы ни делали. Вы все равно будете переживать взлеты и падения, и неважно, практикуете вы осознанность или нет. И хотя ваш уровень стресса может улучшиться (как часто показывают исследования), для не-

которых людей осознанность ничего не меняет сразу. Практика осознанности — не панацея от всех бед и не быстрое решение всех проблем. И ее цель шире просто работы со стрессом, она формулируется как повышение общей устойчивости и благополучия.

Осознанность — это непрерывное обучение на протяжении всей жизни. Если вы будете держаться осознанности, даже когда будет трудно ее практиковать и будет казаться, что ничего не меняется — изменения будут происходить. Осознанность больше похожа на длительные физические тренировки, чем на хирургическое вмешательство вроде операция на колене или на курс антибиотиков.

Осознанность для здорового мозга

Вы вряд ли занимаетесь спортом для того, чтобы у вас были только хорошие легкие или только сильные ноги и руки; вы наверняка хотите, чтобы все ваше тело оставалось в форме. Точно так же практика осознанности — это не одно конкретное улучшение, например повышение навыка концентрации, снижение стресса или уменьшение реактивности. Скорее вы постоянными усилиями поддерживаете общее психическое благополучие. И это улучшает жизнь не только для вас, но и для вашей семьи и всех, кто регулярно с вами общается.

Для меня как для педиатра — представителя западной медицины наука об осознанности очень важна. Исследования показывают, что практика осознанности приводит к конкретным физическим изменениям в мозгу, например [5; 60], в том числе к изменениям, связанным с регуляцией внимания и эмоций [31]. Сотни других исследований показывают, что осознанность дает многочисленные физические и психологические преимущества во всех сферах, от иммунитета и хронической боли до тревоги и депрессии [27; 43]. Наш мозг гибок, и на протяжении всей жизни он реагирует на наш опыт, развиваясь и закрепляя все, что мы мысленно практикуем. Поэтому, если вас это заинтересовало, смело выбирайте осознанность как когнитивную фитнес-тренировку.

По мере того как вы будете работать с этой книгой, помните, что “осознанность” — это слово, которое неидеально подходит для обозначения всего, что оно обозначает. Важны концепции, лежащие в основе осознанности. Читая эту книгу, опробуйте их и убедитесь сами.

Практика. Осознанное питание

Как и любая другая деятельность, наша практика приема пищи отражает современный принцип жизни на автопилоте. Большинство из нас почти не замечает вкус после первых нескольких кусочков, даже если это любимое блюдо. Мы принимаем решение о том, когда, где и как есть, в основном исходя из того, когда, где и как мы ели раньше.

Не уделяя внимание еде, мы получаем меньше удовольствия от нее и меньше пользы. Мы едим не только когда голодны, но и когда расстроены или просто видим что-то вкусное. Мы едим быстро и пропускаем тихие сигналы желудка “я сыт”. Распознавание таких моделей поведения и выявление привычки (не такой постоянной, как могло показаться) — первый шаг к их изменению.

Ниже приведены инструкции для формальной практики осознанного питания — обычной начальной практики в программах осознанности, например [54]. Выберите любую еду, в идеале — то, что можно держать в руке. Представьте, что вы понятия не имеете, съедобно оно или опасно — как будто вы впервые сталкиваетесь с ним. Уделите время описанному ниже процессу, исследуя каждое ощущение вместе с любыми мыслями и эмоциями, которые вы замечаете.

Начните с внешнего вида. Как выглядит объект? Какие в нем присутствуют цвета? Как выглядит свет, когда он падает на поверхность или когда вы перемещаете объект? Что еще вы можете видеть?

На что похож объект? Какой у него вес? Что меняется, когда вы его перемещаете? Как он пахнет?

Он издает шум, когда вы его двигаете?

Сделайте паузу и подумайте, куда пропали ваши мысли. Чувствуете ли вы что-то особенное? Вам скучно, вы беспокоитесь или чувствуете себя неловко? Вам интересно попробовать этот метод или вы сомневаетесь в его пользе для вас? Осознайте и этот опыт, а затем верните свое внимание к этому упражнению.

Выберите момент, когда вы хотите поместить предмет себе в рот. Сделайте паузу, прежде чем продолжить.

Теперь положите предмет в рот, сосредоточившись на ощущении вкуса. Наблюдайте за вкусом, а также за тем, что меняется с каждым из ваших чувств.

Проужите только один раз, сделайте паузу. Проанализируйте свой опыт, включив все свои пять чувств, мысли и ощущения. Когда ваше внимание отвлечется, вернитесь к практике снова.

Продолжите жевать с той же осознанностью. Следите, меняются ли во время жевания вкус, запах или физические ощущения.

Прежде чем глотать, сделайте паузу и решите, когда пора это сделать. Затем проглотите. Чувствуете, как еда спускается к вашему желудку?

Применяя такой же подход к каждому кусочку, продолжайте, пока не решите, что практика завершена.

У вас всегда есть возможность уделить внимание еде. Потренируйтесь класть столовые приборы между укусами еды и сознательно решать, когда взять еще одну порцию. Делайте паузу, прежде чем делать выбор в пользу еды — не для того, чтобы усложнить себе жизнь, а чтобы осознать, что у вас действительно есть выбор. Точно так же во время приготовления пищи уделяйте все внимание процессу, позволяя своему разуму сосредоточиться на деятельности, а не погружаться в заботы, планы или другие мысли. Таким образом, вы можете использовать повседневный опыт, чтобы укреплять свой потенциал и уделять жизни все внимание, которого она заслуживает.

Несколько фактов об осознанном питании

- ▣ У вас нет времени съесть все блюдо таким образом? Тогда сделайте осознанно хотя бы первые несколько укусов.
- ▣ Сделайте перекус, перерыв на кофе или что-то в этом роде в любое время дня, выделив время для себя и сосредоточившись на том, что вы едите или пьете; это не значит, что вокруг вас должна быть полная тишины. Когда вас отвлекают мысли или тяжелые эмоции, верните внимание к вашему непосредственному опыту: *“Несмотря на весь шум и хаос, происходящие вокруг меня, вот сию я с чашкой горячего кофе”*.
- ▣ Используйте тарелки или миски меньшего размера. Старайтесь делать паузы между добавками.
- ▣ Во время еды выключайте телевизор и смартфоны, чтобы не отвлекаться от еды и не переключаться на проблемы детей.

Начните уже сегодня осознанно подходить к СДВГ

Если слово “осознанность” кажется странным, отбросьте его. Вы все равно выиграете, если будете уделять несколько минут себе и своему опыту и разовьете такие когнитивные качества, как сострадание, отзывчивость (а не реактивность) и гибкость в решении проблем. Изменения не только возможны, но и неизбежны, и каждый из нас может повлиять на то, что произойдет дальше в нашей жизни. Используйте любые слова, которые подходят для описания ваших целей.

Для того чтобы справиться с СДВГ вашего ребенка, вам необходимо сформировать объективное представление о его способностях и сильных сторонах — это более сложная задача, чем может показаться на первый взгляд. Только после этого вы сможете начать тщательно планировать развитие навыков ребенка и разработать компенсационные стратегии, которые помогут ему преодолеть СДВГ. Вы должны поощрять соответствующее поведение и упорный труд, но помните, что ваш ребенок делает все возможное в любой момент, даже когда ему мешает СДВГ.

План действий. Начало осознанного пути к управлению СДВГ

Если вы еще не определили, есть ли у вашего ребенка СДВГ, используйте приведенный ниже контрольный список, чтобы провести оценку. Если вашему ребенку уже поставили диагноз, воспользуйтесь контрольным списком, чтобы начать практику осознанности. Настройте свою семью на этот новый путь прямо сейчас, сегодня, сделав следующие шаги к переменам.

- Найдите надежные ресурсы, чтобы узнать больше о СДВГ.
 - Начните с этой книги, которая полностью основана на фактах.
 - Посещайте веб-сайты по СДВГ, созданные авторитетной родительской сетью (найдите их в Интернете).
 - Просмотрите информацию о СДВГ на специализированных веб-сайтах.
- Обратитесь к специалисту, который разбирается в СДВГ и проводит оценку. Обычно это педиатр, психолог, невролог или психиатр. Чтобы

найти специалиста, рассмотрите возможность получения направления из одного из следующих источников.

- Изучите рекомендации на веб-сайтах сетей поддержки СДВГ.
 - Обратитесь к педиатру вашего ребенка за направлением.
 - Узнайте в местных группах, таких как организации родителей и/или педагогов.
 - Специалист, которого вы нашли, должен провести оценку на основе анализа истории болезни вашего ребенка, полученной новой информации и с учетом сопутствующих заболеваний.
 - Назначьте встречу. Запишите здесь время приема:
-
- Соберите необходимую информацию.
 - Соберите табели успеваемости вашего ребенка или промежуточные оценки, если это возможно.
 - Запросите копии психолого-педагогического тестирования, проведенного в школе или в другом месте.
 - Соберите все заполненные оценочные шкалы СДВГ и запросите у педиатра вашего ребенка обновленные.
 - Начните практиковать осознанность:
 - Один прием пищи или перекус в день проводите следуя рекомендациям по осознанному питанию.
 - Установите напоминания прямо сейчас.
 - Разместите этот контрольный список там, где вы будете видеть его каждый день, или создайте доску, посвященную вашим планам по управлению СДВГ ребенка.
 - На своем смартфоне или в календаре установите напоминания о задачах из этого списка.
 - Если вы забыли поработать над своим планом в течение дня (или нескольких дней), вернитесь к тому месту, на котором вы остановились. Не ругайте себя, не усложняйте себе жизнь. С кем не бывает!
 - Продолжайте использовать похожие напоминания для плана действий в конце каждой главы.