

ВВЕДЕНИЕ

Понимание СДВГ

Давайте признаем, что за десятилетия, в течение которых диагностировалось это расстройство, СДВГ получил дурную славу. На самом деле, название является частью проблемы. Как ярлык, призванный передать суть проблемы, “синдром дефицита внимания/гиперактивности” ограничен, поверхностен и вводит в заблуждение. В результате (при некоторой помощи широко распространенной дезинформации) многие люди не понимают, что это за расстройство. Это печально для родителей, подверженных подобным неточным взглядам, потому что понимание основной природы СДВГ является предпосылкой для получения ребенком соответствующего лечения и, что более важно для темы этой книги, для успешного воспитания ребенка изо дня в день.

СДВГ — ЭТО НЕ ПРОСТО РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

СДВГ — это не просто расстройство внимания. По сути, это расстройство саморегуляции. Говоря более развернуто, СДВГ — это расстройство самоконтроля и ведущих функций, связанное с особенностями развития нервной системы. Понимание последствий этого определения открывает всю мощь 12 принципов этой книги, которые помогут вам успешно воспитывать ребенка или подростка с СДВГ.

Если вы читали книгу *Совладание с СДВГ у детей*, то вы в курсе природы СДВГ и вам не обязательно читать эту главу, помогающую освежить в памяти или понять, как каждый из дюжины принципов вытекает непосредственно из того, что мы знаем о СДВГ благодаря десятилетиям исследований. Родителям хотелось бы предложить приобрести копию книги *Совладание с СДВГ у детей*, чтобы обращаться к ней, когда вам понадобится более подробное объяснение расстройства. Также можно рекомендовать книгу Джоэла Нигга (Joel Nigg) *Getting Ahead of ADHD* (Как победить СДВГ) для тех, кто интересуется дополнительными научными данными.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ ОБ СДВГ

Для того чтобы эффективно воспитывать своего ребенка, вам потребуется твердое понимание симптомов СДВГ и того, как они могут повлиять на его функционирование. Но сначала давайте зожим основу.

СДВГ — это нарушение развития нервной системы. Это означает, что расстройство часто возникает в детском и подростковом возрасте и влияет на формирование структур мозга, которое происходит в основном в эти годы (хотя по некоторым показателям развитие мозга продолжается до 20 лет). Исследователи сравнивали снимки мозга детей с СДВГ и обычных детей в течение почти десяти лет и обнаружили, что у детей с СДВГ за этот период времени задержка в развитии мозга в среднем составляет 2-3 года.

Причина в основном генетическая. Нарушения в определенных генах, отвечающих за строение и работу мозга, повышают риск развития СДВГ примерно в 70% случаев. Существуют также внешние причины, но они составляют лишь небольшой процент случаев. К ним относятся употребление беременной матерью слишком большого количества алкоголя, потребление свинца (обычно через свинцовую краску) маленьким ребенком, травмы головы, другие повреждения мозга, инфекции, опухоли, инсульты и прочие неблагоприятные события, которые явно влияют на определенные структуры в мозге.

СДВГ определяется как наличие проблем с двумя группами поведения:

- 1) настойчивостью в достижении целей при сопротивлении отвлекающим факторам; и
- 2) сдерживании импульсивных действий.

Благодаря общим закономерностям развития мозга, все мы обладаем определенной способностью обращать на что-либо внимание, не отвлекаться, упорно идти к своей цели, помнить о том, что мы собираемся делать, и при этом продолжать действовать, не поддаваться импульсу или первой пришедшей в голову мысли, подавлять беспокойство и ограничивать уровень своей активности в соответствии с конкретной ситуацией. Таким образом, эти способности можно считать человеческими чертами, и каждый из нас находится в диапазоне от типичного до нетипичного для каждой черты. Люди с СДВГ находятся на нетипичном конце этого спектра — у них гораздо больше проблем с поддержанием внимания и действий,

чем у обычных детей, и они гораздо более склонны к гиперактивности или проблемам с контролем импульсов. Наши способности в этих областях также улучшаются с возрастом, и большинство детей, благодаря нормальному развитию мозга, достаточно хорошо справляются с требованиями и ожиданиями ситуации, соответствующей их возрасту. Однако дети с СДВГ значительно отстают в развитии. Если эти черты развиты настолько слабо, что у них проявляются симптомы СДВГ, и они испытывают негативные последствия неэффективного функционирования в различных сферах своей жизни, проблема становится психологическим расстройством.

Во врезке, размещенной ниже, описано, как выглядит расстройство развития нервной системы у одного конкретного ребенка; возможно, вы найдете эту картину знакомой.

СДВГ — это универсальное расстройство, которым страдают 5–8% детей — примерно 1 из каждых 15–20. Сначала СДВГ поражает больше мальчиков, чем девочек, но затем гендерный разрыв сокращается: в детстве мальчиков в три раза больше, чем девочек, в подростковом возрасте — в два раза, а среди взрослых мужчин всего в 1,5 раза больше, чем женщин. Данное расстройство встречается во всех этнических группах и социальных классах. Оно было выявлено во всех странах, где обследовали детей на предмет его наличия. Этот вывод подтверждает, что СДВГ имеет в первую очередь биологическую (нейрозависимую) природу, а не является продуктом преимущественного влияния внешних социальных факторов, таких, например, как культура.

Тот факт, что это расстройство является биологическим, естественным образом, привел к появлению многих принципов этой книги. Например, начиная с принципа 2, призывающего нас помнить, что СДВГ — это реальное расстройство, и, заканчивая следующими четырьмя. Все они направлены на помощь ребенку, имеющему проблему, с которой он родился и не хотел ее иметь. Нейрозависимая природа СДВГ также лежит в основе практических принципов второй половины этой книги, касающихся конкретных симптомов СДВГ.

СИМПТОМЫ СДВГ

Если у вашего ребенка СДВГ, вы, скорее всего, каждый день будете наблюдать множество форм поведения, которые являются следствием двух групп связанных между собой симптомов — проблем со вниманием и проблем с торможением и гиперактивностью. Наличие большого количества этих проблем и их частое проявление важно для постановки диагноза: ребенок, у которого проявляются только некоторые из симптомов расстрой-

ства и только время от времени, будет ближе к “типичному” концу спектра, и диагноз СДВГ ему не поставят. Чтобы получить право на диагноз, ваш ребенок должен демонстрировать эти проблемы в течение 6 месяцев, в двух или более сферах жизни, в гораздо большей степени, чем другие дети и они должны вызывать проблемы с функционированием в основных сферах жизнедеятельности, например, в школе, дома или в отношениях со сверстниками.

Как выглядит СДВГ у одного ребенка

Нико было всего 2 года, когда его мать поняла, что этого маленького вихростого дервиша ждут неприятности. Никогда не оставаясь неподвижным дольше нескольких секунд, он метался от одного предмета к другому в их доме, как будто жил только для одного — движения. Вместо того чтобы ходить, он бегал, кувыркался, прыгал и просто метался по комнате. Хотя в большинстве случаев Нико был веселым и неглупым ребенком, с возрастом у него случались срывы, когда он был расстроен или не получал своего. Эмоционально импульсивный, Нико постоянно давал понять, в каком положении вы находитесь по отношению к нему, поскольку “носил свои эмоции на рукаве”. И он мог быть совершенно непереносимым, влезая во все, что мог найти, открыть, растянуть или распахнуть. В результате до пяти лет у него было три серьезных травмы (рана от консервной банки, отравление жидкостью, стоявшей под раковиной, травма головы от прыжка с валуна на заднем дворе), а после — еще несколько.

Когда Нико было 4 года, его мама, Крис, обнаружила, что он не может подолгу смотреть телевизор. А время приема пищи превращалось в цирк: Нико откусывал кусочек еды, бегал по кухне, снова садился на стул, чтобы быстро откусить, затем раскачивал стул, часто опрокидывая его, а потом заползал под стол, чтобы погладить домашнюю собаку. Его воспитательница жаловалась, что ей почти всегда приходилось держать его одной рукой, чтобы сдерживать, пока она наблюдала за другими детьми и учила их. А сидеть спокойно дольше минуты или двух во время чтения сказок или обучения было практически невозможно. Еще больше усложняло ситуацию то, что, по словам его учителя, он “никогда не замолкает”. У него есть замечания по любому поводу, но он никого не слушает, и эту проблему Крис неоднократно наблюдала у себя дома. Его учительница даже посоветовала Крис, чтобы Нико остался на второй год и не начинал посещать детский сад вместе с другими детьми, так как у него просто не было той готовности к учебе, которая делает детей способными к обучению: устойчивое внимание, подавление нерелевантной активности, запоминание и выполнение инструкций. Тогда Крис отвела Нико к педиатру

и настояла на том, чтобы тот направил их к специалисту по детскому поведению и развитию. После того как детский психолог провел несколько часов, оценивая Нико, Крис получила ответ на вопрос, что происходит — СДВГ.

Проблемы со вниманием

Дети с СДВГ часто:

- не слушают, что им говорят;
- не выполняют поставленные задачи;
- теряют вещи, особенно те, которые необходимы для выполнения заданий;
- не могут сконцентрироваться так же хорошо, как другие дети;
- легко отвлекаются;
- имеют проблемы с занятиями без присмотра;
- требуют больше перенаправления;
- переходят от одного незавершенного дела к другому;
- не могут вспомнить, что им сказали делать или что они должны делать в данной ситуации.

Проблемы с торможением

Конечно, дети с СДВГ также могут иметь проблемы с импульсивностью. Они часто:

- перебивают или вмешиваются в то, что делают другие;
- чрезмерно много говорят, часто говорят или действуют вне очереди;
- не обдумывают свои поступки, прежде чем их совершить, действуя слишком быстро и импульсивно;
- не могут ждать и откладывать удовлетворение своих желаний;
- предпочитают делать то, что приносит немедленное удовлетворение или вознаграждение, даже если это неуместно;
- проявляют свои эмоции очень быстро, слишком сильно и без особых усилий, не пытаясь сдержать их, чтобы они больше соответствовали ситуации — особенно негативные эмоции, такие как нетерпение, разочарование, враждебность, вспыльчивость, гнев или даже агрессия, когда их провоцируют;

- не могут предвидеть последствия рискованного поведения и идут напролом, в результате чего получают гораздо больше случайных повреждений разного рода, чем другие дети, больше спортивных травм — и в итоге обращаются в скорую помощь как минимум в три раза чаще, чем другие, и обычно с более серьезными травмами.

Наблюдать за тем, как ваш ребенок страдает от недостатка эмоционального контроля, может быть очень тяжело. Даже если эмоции, которые они испытывают, совершенно нормальны в данной ситуации, дети с СДВГ часто реагируют быстрее и острее, чем другие дети такого же возраста. В результате сверстники их часто отвергают или избегают.

Проблемы, связанные с чрезмерной или “гипер” активностью

С проблемой торможения связана проблема чрезмерной активности, или гиперактивности. Дети с СДВГ часто:

- ведут себя так, как будто ими управляет моторчик, перемещаются по комнате или помещению гораздо больше, чем другие, почти постоянно находятся в движении;
- беспокойны, суетливы и неусидчивы, двигают руками и ногами и при этом изо всех сил стараются удержаться на стуле, когда от них требуется сидеть спокойно;
- трогают предметы или даже других людей;
- действуют более решительно и резко, чем другие, и чаще, чем другие, участвуют в чрезмерных движениях;
- разговаривают больше, чем другие, издают больше голосовых звуков или шумов в целом, чем другие дети их возраста;
- в раннем возрасте чрезмерно лазают по вещам;
- бегают по комнате или игровой площадке больше других и участвуют во всевозможных выходках, направленных на привлечение внимания;
- влезают в вещи, особенно неуместные, чаще, чем сверстники, и поэтому за ними приходится следить гораздо тщательнее, чем за другими детьми.

Степень выраженности симптомов может зависеть от ситуации

Как уже говорилось выше, симптомы должны проявляться часто и как минимум в двух разных сферах жизни вашего ребенка (например, дома и в школе), чтобы ему поставили диагноз СДВГ, но это не значит, что они будут настолько серьезными в любой ситуации. Симптомы СДВГ могут быть сильнее в условиях или при выполнении задач, которые:

- скучны или неинтересны;
- предполагают значительно отсроченные последствия или нечастую обратную связь;
- требуют работы независимо от других;
- не контролируются;
- увлекают группы детей;
- хорошо знакомы (и поэтому обычно менее интересны);
- требуют участия родителей, а не незнакомых или менее знакомых взрослых;
- реализуются при участии родителей или руководителей, которые слишком много говорят, рассуждают и редко действуют, чтобы контролировать плохое поведение;
- требуют ожидания;
- выполняются в конце дня или вечером (из-за усталости от самоконтроля);
- накладывают существенные ограничения на передвижение (например, занятия за партой в классе!).

Возможно, вы заметили, что именно эти ситуации обычно требуют саморегуляции и симптомы вашего ребенка часто проявляются слабее в случаях, не требующих значительной саморегуляции. Это могут быть ситуации, связанные с веселыми занятиями, высоко стимулирующими или интересными заданиями (например, видеоигры, мультфильмы, анимационные фильмы), большим количеством движения (например, спортзал, перемена, прогулка), частыми поощрениями или обратной связью, усиленным контролем, занятиями в небольших командах со сверстниками, а не самостоятельно, работой один на один со взрослым, очень новой обстановкой, руководителями, которые говорят кратко, но подкрепляют свои правила последствиями, и практически не заставляют ждать. Это потому, что такие ситуации не требуют от ведущих функций вашего ребенка больших усилий.

ВЕДУЩИЕ ФУНКЦИИ

Симптомы СДВГ, описанные выше, на самом деле являются лишь его поверхностными признаками — внешними проявлениями основной сложной проблемы в психологическом развитии. Эти симптомы возникают из-за недостатков базовых умственных способностей или функций мозга, называемых *ведущими функциями*.¹ Они называются “ведущими”, потому что организуют работу части мозга, ответственной за достижение наших целей и планов. Ведущие функции действительно заключаются в способности человека регулировать свое поведение, ориентируясь на будущее и достижение целей. Неудивительно, что при СДВГ и при выполнении ведущих функций задействованы одни и те же структуры мозга. Они позволяют нам сосредоточиться, составлять план действий, не отвлекаться от задач, эффективно двигаться и думать, а также выбирать то, что важно для концентрации внимания и выполнения действий, из всех конкурирующих входных данных в любой обстановке.

Большинство психотерапевтов считают, что эти структуры (и другие) дают начало как минимум семи ведущим функциям, взаимодействующим между собой и позволяющим нам контролировать собственное поведение, используя ретроспективный и прогностический подход для предвидения и подготовки к будущему. В основном за реализацию этих функций отвечают структуры, расположенные в лобной части мозга. Но сети, в которых они задействованы, распространяются на многие другие участки мозга. Влияние дефицита ведущих функций при СДВГ столь же далеко идущее. Вы увидите его во многих аспектах поведения вашего ребенка и в различных сферах повседневной жизни. Подобно руководителю в бизнесе, ведущая функция мозга обдумывает будущее, разрабатывает планы и определяет, как лучше действовать в данный момент, чтобы обеспечить выживание, успех и благополучие в настоящем и будущем. Поэтому ребенок с СДВГ может вести себя так, что это вредит ему сейчас (импульсивно вскакивая со стула в школе) и в будущем (не понимая, что плохая успеваемость в школе может создать ему проблемы в далеком будущем). Как вы увидите далее, эти ведущие функции работают не по отдельности, а вместе, что еще больше увеличивает их влияние на то, как каждый человек думает, чувствует и действует.

В лобной части мозга придумываются цели и формулируются планы по их достижению. Она также следит за тем, чтобы план воплощался в жизнь, отслеживает прогресс и корректирует его по мере необходимо-

¹ Иногда их называют исполнительными функциями. — *Примеч. перев.*

сти для достижения цели. Ведущие функции помогают ребенку вырасти независимым, самостоятельным человеком, способным успешно строить и реализовывать планы. Без них мы бы все руководствовались исключительно импульсами, не имея четкого направления для достижения какой-либо цели.

Ведущая функция 1: самоконтроль

Самоконтроль начинается с осознания того, что вы думаете, говорите и делаете. К счастью для всех нас, многое из того, что мы делаем, происходит автоматически, являясь частью хорошо усвоенных моделей поведения. Но иногда приоритеты меняются или случается непредвиденное, и нам приходится отменять автопилот. Эта фундаментальная ведущая функция позволяет нам контролировать свои действия, чтобы понять, насколько хорошо мы справляемся с достижением своих целей (или целей, поставленных перед нами другими).

Дети и подростки с СДВГ менее способны следить за тем, что они думают, говорят, чувствуют и делают, и в итоге работают на автоматическом пилоте, даже когда возникают обстоятельства, требующие коррекции курса — они не могут видеть так же хорошо, как их сверстники, что автопилот не приводит их туда, куда нужно. Это делает ребенка с СДВГ более отвлекаемым и реагирующим на события, происходящие внутри и вокруг него, вместо того, чтобы быть более проактивным, вдумчивым и взвешенным. Как автомобиль без водителя, он несется по жизни, отскакивая от ограждений, безрассудно превышая скорость и проезжая через предупреждающие огни и знаки “стоп”, потому что не обращает особого внимания на то, что делает.

В нашем социальном мире самоконтроль и продуманные, взвешенные поступки ценятся потому, что они способствуют действиям, которые лучше всего подходят для нашего долгосрочного благополучия и с меньшей вероятностью вступят в конфликт с действиями других людей. Без самоосознания ребенку будет трудно быть вдумчивым или взвешенным. Вот почему следование принципу 6 может быть полезным. Когда вы поймете, почему ваш ребенок не может контролировать свои действия так же хорошо, как другие дети его возраста, вы сможете взять за привычку поддерживать развитие этой недостаточно выраженной ведущей функции.

Ведущая функция 2: торможение или самоограничение

Обдуманые, направленные на достижение цели поступки требуют от ребенка сдерживания импульса продолжать действовать, не подумав сначала. Торможение и самоограничение создают ту важную паузу между тем, что происходит вокруг, и реакцией вашего ребенка на это. Такая пауза дает ребенку время подумать, и это размышление делает его проактивным, а не всегда реагирующим на события. В этом крошечном пространстве ребенок может выбирать между различными вариантами действий, чтобы повысить вероятность того, что что-то лучшее произойдет позже (получение большей выгоды или предотвращение большего вреда) — через 5 минут, завтра, на следующей неделе, в следующем месяце и даже на годы вперед.

Ребенок, которому трудно контролировать импульсы, может показаться тем, кто обладает этой способностью, невнимательным, плохо соображающим и даже иррациональным или, по крайней мере, незрелым. Но если вы знаете, что проблема коренится в отстающей способности подавлять импульсы, вы можете помочь ребенку сосредоточиться или перестать сосредотачиваться на чем-то одном, когда это необходимо. Принципы 6–8 показывают, как помочь ребенку создать необходимую паузу, которая приведет к лучшему выбору. А поскольку неразвитое торможение может стать особой проблемой, когда вы находитесь вдали от дома, принцип 12 — это правило, которому нужно следовать, чтобы предвидеть проблемы и предотвратить их.

Как вы, возможно, знаете, дети с СДВГ не просто перескакивают с задачи на задачу; иногда они “гиперфокусируются” на чем-то, что доставляет им удовольствие или приносит немедленное удовлетворение, в ущерб задачам, на которые они должны переключиться (например, в школе). Так, ребенок с СДВГ продолжает играть в видеоигру, которую он начал, проснувшись утром, вместо того, чтобы готовиться к школе или переключиться на “домашнее задание”, которое он согласился выполнить, например, субботнюю уборку в доме. Или ребенок отказывается уходить из аквапарка, где проходит вечеринка по случаю дня рождения, или продолжает смотреть захватывающий сериал вместо того, чтобы начать делать домашнее задание. Или он сидит в социальных сетях, когда должен готовиться к футбольной тренировке, и в итоге опаздывает. Вышеуказанные принципы могут помочь при всех этих обстоятельствах. Принцип 6 поможет вам научить ребенка быть ответственным за то, когда следует сдерживать свое поведение.

Ведущая функция 3: оперативная память²

У каждого из нас в мозгу есть GPS-устройство (сеть), позволяющее нам вызывать картины прошлого (ретроспектива) и использовать их для обдумывания цели или пункта назначения, а затем следовать этой цели (предвидение). Она называется *оперативной памятью*, и, подобно GPS-навигатору, состоит из двух частей: одна использует образы (карты), а другая словесно подсказывает, как добраться до места назначения наиболее эффективным способом. Эти два компонента оперативной памяти взаимодействуют, помогая нам помнить, что мы должны делать, и направлять нас к нашим целям. Оперативная память хранит информацию (образы и инструкции), которую мы будем использовать, чтобы двигаться к желаемой цели, следить за нашим прогрессом и даже выбирать альтернативные маршруты (решение проблем), если на пути встретятся препятствия.

Оперативная память отличается от долгосрочного хранения информации. По сути, это запоминание для того, чтобы что-то сделать, и люди с СДВГ не обязательно забывают информацию, а скорее не помнят, что они должны делать в этом месте в это время. Представьте, что ваша дочь заходит в спальню, чтобы одеться в школу. Она видит свой планшет на кровати, вспоминает, что собиралась написать подруге сообщение о том, где ее встретит по дороге в школу, и делает это вместо одевания. Она забывает одеться, и через 20 минут, когда приходит время выходить из дома к автобусу, она все еще в пижаме. Любой отвлекающий фактор или стимул вокруг нее, например, смартфон или планшет, гораздо сильнее захватывает внимание девочки, чем память о задаче, которую она должна выполнять. Дети с СДВГ, похоже, руководствуются окружающей их обстановкой, а не идеями, которые у них были, или инструкциями, которые им давали о том, что они должны делать.

Забывчивость проявляется в том, что дети с СДВГ не выполняют указания, правила, обещания, инструкции или обязательства так, как это делают другие. Конечно, частично это происходит из-за невнимательности — они не слушали, когда им говорили, что делать — но во многих случаях это проблемы с оперативной памятью: они не могут удержать в памяти правила, инструкции или обещания, которые должны выполнять. Ментальные репрезентации, такие как правила или инструкции, просто недостаточно сильны, чтобы направлять поведение людей с СДВГ, как это происходит с другими людьми. Вот почему родители и другие люди могут помочь, сделав

² В англоязычной литературе также используется термин “рабочая память”. — *Примеч. перев.*

эти правила и другие директивы конкретными и наглядными (см. принцип 9). Вашему ребенку также потребуется больше напоминаний о том, что нужно делать (и не делать), по сравнению с другими детьми. Они должны включать больше нежных прикосновений и осязаемых поощрений, чем словесных команд (см. принцип 7).

Обучение в детском и подростковом возрасте, а также функционирование во взрослом мире зависят от способности удерживать в сознании несколько фрагментов связанной информации, соединять логические цепочки, используя нашу оперативную память. Поэтому естественный дефицит этой ведущей функции может негативно сказаться на успеваемости и, в конечном итоге, на успешности работы. Принцип 9 направлен на укрепление оперативной памяти, и в книге *Совладание с СДВГ у детей* вы найдете подробную и актуальную информацию о поддержке в учебе.

Ведущая функция 4: чувство времени и управление временем

Дети и подростки с СДВГ, по сути, слепы ко времени. Они не могут почувствовать и использовать течение времени для управления своими поступками, а также поведением других людей. Поэтому они не успевают сделать все вовремя, в срок, в течение заданного времени. Они не готовятся к срокам, не понимают, сколько времени может потребоваться на выполнение дел или сколько времени им нужно, чтобы добраться до пункта назначения. Они также, кажется, не знают будущего в целом. Таким образом, они не думают о последствиях своих действий *до того*, как они произойдут. Размышление о последствиях требует оперативной памяти, ощущения времени и представления о вероятном будущем. Эти две последние составляющие характеризуют ретроспективное и прогностическое мышление — то, что дети и подростки с СДВГ, похоже, не слишком часто используют при принятии решений о том, как действовать.

Кажется, что для людей с СДВГ важно только “сейчас”. Поэтому они обычно опаздывают на работу, встречи, занятия и собрания. Они часто не соблюдают временные обязательства перед другими людьми, а школьные задания сдают с опозданием или не сдают вовсе. Ребенок, а особенно подросток с СДВГ, не готов к тому, что сроки, наконец, наступят. Ваш ребенок может ждать до последней минуты, когда будущее уже наступило, а затем пытаться сделать то, что следовало сделать гораздо раньше. Он может просто не делать работу вообще, когда поймет, что уже слишком поздно для ее завершения.

Из рисунка на следующей странице вы можете увидеть, как чувство будущего у ребенка обычно расширяется по мере его взросления. Но ребенок с СДВГ все еще имеет относительно узкое окно времени и не может думать так далеко вперед. К счастью, вы (и другие люди) можете помочь своему ребенку увидеть более далекий горизонт (принцип 8).

Ведущая функция 5: эмоциональный самоконтроль

Жизнь полна разочарований и событий, вызывающих гнев, особенно у ребенка. Подобные случаи могут быть причиной сильных эмоций. Когда происходят такие эмоционально заряженные эпизоды, дети с СДВГ, скорее всего, быстроотреагируют своими первичными эмоциями, а не проявят эмоциональную сдержанность. Они не могут более тщательно обдумать ситуацию, не сдерживают сильные эмоции и не пытаются заменить их приемлемой эмоциональной реакцией, которая в конечном итоге будет полезна для них. Вместо этого дети и подростки с СДВГ, похоже, “носят свои эмоции на рукаве”, чтобы все видели, когда их провоцируют события или окружающие.

Как отмечалось выше, последствия могут быть мучительными. Вы знаете, что ваш ребенок не является эгоцентричным, требовательным или намеренно агрессивным. Другие могут этого не знать; они просто избегают вашего ребенка. Они не знают, что детям с СДВГ не хватает оперативной памяти для использования образов позитивного прошлого опыта и контроля импульсов, чтобы уговорить себя успокоиться, прежде чем реагировать неадекватно. Но теперь вы знаете, и можете использовать рекомендации этой книги, чтобы напомнить себе, когда ситуация накаляется, что у вашего ребенка есть расстройство — это не вопрос “не хочу”, а вопрос “не могу”. Изучите принципы 2–4, которые, по мнению автора, имеют решающее значение для формирования и поддержания сострадательного, поддерживающего, но авторитетного (не авторитарного!) мышления, необходимого для воспитания ребенка с СДВГ и сохранения вашего дома как убежища для всей семьи.

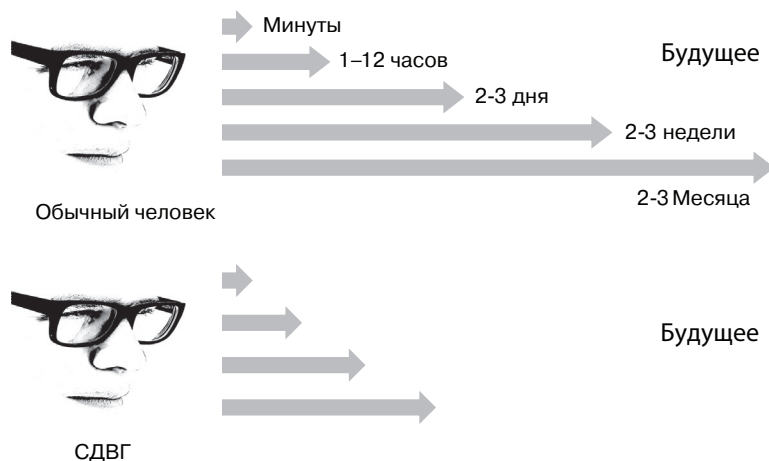
Ведущая функция 6: самомотивация

Когда дети с СДВГ сталкиваются с рутинной работой, заданиями или другими скучными делами, им часто не хватает самомотивации, чтобы довести дело до конца. Вместо этого они ищут более интересные, увлекательные или полезные занятия. Многие дети с СДВГ жаждут новых ощущений и поэтому ищут все, что может дать им кратковременный всплеск возбуж-

дения или развлечения. Подростки с СДВГ превышают скорость гораздо чаще, чем другие подростки, и чаще участвуют в опасных видах деятельности, таких как экстремальные виды спорта (катание на горных лыжах, прыжки с парашютом, экстремальный сноуборд, скоростная езда на автомобиле, гонки на мотоциклах и т.д.). Они также иногда чрезмерно или гиперфокусируются и даже могут стать зависимыми от зрелищных видеоигр в Интернете. Но даже те занятия, которые изначально были им интересны, со временем могут потерять свою привлекательность, и это происходит гораздо быстрее, чем у других. Их жизнь наполнена наполовину завершенными проектами, которые вначале казались хорошими идеями, но очень быстро потеряли свою привлекательность.

Невосприимчивость ко времени также может мешать мотивации, по крайней мере, в отношении долгосрочных целей. Дети с СДВГ не будут ценить большие, более поздние и важные последствия в жизни так же сильно, как маленькие, но более очевидные в данный момент. Поэтому они не будут стараться работать долго и упорно, чтобы получить вознаграждение, которое находится в более отдаленном будущем. Без дополнительных стимулов они обычно выбирают немедленные вознаграждения, а не те, которых им приходится ждать. Без специальной поддержки дети с СДВГ будут испытывать трудности в обмене опытом, сотрудничестве, соблюдении очередности, а также в возмещении чужой помощи или выполнении данных другим обещаний. Принципы 6 и 7 помогут вам применить меры поддержки для таких случаев и даже разработать новые, отвечающие уникальным потребностям вашей семьи.

Развитие предвидения: возникающее окно во времени



Умение делиться, сотрудничать и отвечать взаимностью зависит от наших способностей к самоограничению, самоосознанию, предвидению и отсрочке удовлетворения. Без этих ведущих функций дети с СДВГ не мотивированы делать что-то для других только потому, что семья, друзья, а позже коллеги и сослуживцы с большей вероятностью сделают то же самое для них в будущем. Недостатки ведущей системы мозга при СДВГ могут помочь нам понять, почему у взрослеющих детей с СДВГ может быть больше проблем в семье, социальном мире, школе, а позже, в подростковом возрасте, в вождении автомобиля, работе и даже финансовой жизни, чем у других. Принцип 2 напомнит вам, что СДВГ — это расстройство.

Ведущая функция 7: самоорганизация, планирование и решение проблем

Поскольку дети, и особенно подростки, с СДВГ легко отвлекаются на окружающие события, им быстро становится скучно и они менее способны уделять внимание тому, что планировали или должны были сделать. Они повсюду оставляют за собой следы неорганизованности: бросают вещи там, где ими пользовались в последний раз, вместо того, чтобы сознательно положить их на место. Например, дети кладут учебники и домашние задания в рюкзак, ставят сумку у двери, а подростки вешают ключи от машины на крючок у задней двери. Они часто разбрасывают грязную посуду и упаковку от еды по всему дому, неправильно размещают деньги или другие ценные вещи, например, смартфоны, или забывают зарядить их — даже если могут найти зарядное устройство. Люди с СДВГ не в состоянии поддерживать свои действия по достижению целей так, чтобы они были завершены, и в итоге заполняют шкафчики, столы и полки множеством незавершенных проектов. Все это приводит к беспорядку, захламленности и неорганизованности дома и в школе — но принцип 10 может помочь.

С этой проблемой самоорганизации связаны трудности с планированием и решением проблем. Планирование и решение проблем подразумевают способность генерировать множество идей или вариантов того, как реагировать на текущую проблему (препятствие на пути к нашим целям) или на предстоящее событие. Это одна из форм творчества. Оно также включает в себя обдумывание того, как лучше всего выстроить последовательность шагов, которые мы в конечном итоге можем использовать для достижения цели. Это разновидность умственной игры, возникающей в нашем сознании благодаря способности разделять и объединять информацию. Но это

гораздо труднее сделать, если ваш разум и жизнь плохо организованы, как это происходит у детей и подростков с СДВГ.

Люди с СДВГ просто не умеют планировать и решать проблемы. Как следствие, окружающие слышат жалобы на то, что не только их жизнь плохо организована, но и разум настолько беспорядочен, что они не в состоянии эффективно использовать его для удержания информации в оперативной памяти. Подростки с СДВГ также жалуются на то, что они не могут, так же, как и другие, быстро манипулировать информацией, чтобы планировать возможные варианты действий или решать проблемы, обходя препятствия. Этот недостаток будет иметь существенное негативное влияние на их социальную и образовательную деятельность, в частности там, где решение умственных проблем так необходимо для успеха. Принцип 9 может помочь при работе с оперативной памятью, а принципы 10 и 11 помогут вам поддержать усилия вашего ребенка по эффективному планированию и решению проблем.

Является ли СДВГ даром?³

Есть ли положительная сторона в наличии СДВГ? Некоторые считали и продолжают считать СДВГ даром. Они видят в нем преимущества (например, креативность), которыми не обладали бы те, у кого нет этого расстройства. Теперь, когда вы прочитали о неврологических корнях СДВГ, симптомах и проблемах с ведущей функцией, наблюдаемых при СДВГ, вам может показаться несколько абсурдным считать это расстройство даром. Очевидно, что представление об СДВГ как о некоем преимуществе является ошибочным. Во-первых, это искажает научные данные — ни в одной из тысяч научных статей, опубликованных по СДВГ, не было обнаружено, что это расстройство дает какие-то особые преимущества, таланты, способности или другие черты тем, у кого оно есть. Во-вторых, это преуменьшает серьезность расстройства и может породить ложную надежду. Хуже всего то, что это может лишить детей необходимой помощи, поскольку “дары” не требуют коррекции и лечения.

Если бы СДВГ был таким замечательным, почему общество должно предоставлять специальные условия и услуги в школе или колледже для тех, у кого он есть? Почему такой “дар” делает взрослого человека с СДВГ имеющим право на компенсацию работнику или выплаты по инвалидности по линии

³ Адаптировано и модифицировано из аналогичного материала в книге автора *When an Adult You Love Has ADHD* (Когда у вашего любимого СДВГ) (APA LifeTools, Washington, DC, 2016).

социального обеспечения? Почему дети с СДВГ должны получать специальную защиту от дискриминации в школе в соответствии с разделом 504 Закона об американцах с ограниченными возможностями? Почему страховые компании должны помогать оплачивать визиты к специалистам по психическому здоровью и лечение? Вы можете увидеть в этом проблему. СДВГ не может быть одновременно и даром, и серьезным расстройством. Он не может быть чем-то похвальным и одновременно заслуживать сострадания и помощи общества. Ваш ребенок заслуживает этого сострадания и помощи, и вы тоже.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Осознание недостатков исполнительного функционирования должно помочь вам понять, почему СДВГ является таким серьезным расстройством. Дефицит ведущих функций, лежащий в основе СДВГ, нарушает способность становиться независимым от родителей и других людей — развивать самоконтроль, заботу о себе и самоопределяться. Эти способности очень важны для планирования, организации и реализации целенаправленного поведения (а также учебы или работы), чтобы быть хорошо подготовленным к будущему.

В оставшейся части настоящей книги изложены принципы, которые помогут вам приспособить к жизни ребенка с дефицитом ведущих функций. В каждой главе объясняется основная проблема, которую необходимо решить, а затем предлагаются подходы, направленные на решение проблемы. Эти принципы не просто говорят вам, что или как делать; они призваны объяснить “почему”, это нужно сделать, чтобы помочь вашему ребенку стать настолько независимым и успешным, насколько это возможно. За многие годы работы с родителями и их детьми с СДВГ автор этой книги обнаружил, что более глубокое понимание того, в чем проблема и почему она существует, может стимулировать гораздо лучшее понимание того, что нужно делать, чем просто получение списка инструкций. Как только вы узнаете причины — принципы, лежащие в основе решений, — вы сможете подобрать новые методы для решения стоящих перед вами проблем. В конце концов, ваш ребенок уникален, как и ваша жизнь. Опыт показывает, что наличие принципов, которые подскажут вам, что делать в многочисленных ситуациях, которые могут возникнуть, сделает вас лучшим и более эффективным родителем, чем простое изучение книги с рецептами, которым нужно следовать, не зная, почему вы должны

их использовать. Хочется надеяться и верить, что эта книга поможет вам вырастить здорового, счастливого и успешного ребенка — даже с проблемами СДВГ.