

# **Синдром дефицита внимания и гиперактивности**

**Справочник для родителей**



## В помощь родителю

Цель данного справочника – оказать помощь и поддержку родителям в заботе и воспитании гиперактивных детей.

### Введение

Время от времени любому ребенку бывает сложно усидеть на одном месте или просто сосредоточить свое внимание на какой-то конкретной задаче. Однако у детей, страдающих синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) такие сложности наблюдаются постоянно и приносят им массу проблем в школе и дома. СДВГ представляет собой расстройство, вследствие которого ребенку сложно справиться с поведенческими требованиями, которые предъявляются к детям его возрастной группы. Для таких детей каждый новый день представляет собой нагромождение молниеносно сменяющихся картинок, мыслей и звуков, а любое занятие может быстро наскучить. Ребенок постоянно ерзает, крутится и перемещается с места на место. Таким детям бывает чрезвычайно сложно упорядочить свои мысли или подождать своей очереди. Своим поведением они могут раздражать своих одноклассников, друзей и даже членов своей семьи. Часто проблема кроется даже не в поведении ребенка, а в трудностях с сосредоточением и концентрацией внимания.



Ребенок может проявлять рассеянность и отрешенность, что не может не сказаться на учебном процессе, который в таких случаях проходит очень медленно.

## **Сложности с точки зрения родителя**

Родители гиперактивных детей уже осознают, что перед ними встает целая череда определенного рода проблем. Конечно же, воспитание гиперактивного ребенка не лишено некоторых положительных моментов. Дети с СДВГ могут фонтанировать идеями и поражать окружающих страстью к общению и силой своего воображения. Однако поведение, обусловленное СДВГ, иногда может затмить все таланты таких детей. Таким образом, все положительные качества вашего ребенка могут остаться непризнанными и незамеченными.

Перед вами, как перед родителем, стоит сложная задача: вам необходимо позаботиться о направлении энергии вашего ребенка в нужное русло и помочь ребенку развить лучшие стороны его характера. Также родителю очень важно подумать о себе и постараться, чтобы проблемы, вызванные гиперактивностью ребенка, не привели к полному изнеможению.

## **СДВГ как нарушение саморегуляции**

При описании СДВГ используется множество различных терминов. Попробуем разобраться в них по порядку.

**Гиперкинетические нарушения** представляют собой общее наименование группы нарушений, для которых характерно плохо управляемое поведение вместе с нарушениями внимания и неусидчивостью.

**Гиперактивность** представляет собой наиболее распространенное и известное понятие. С точки зрения психиатрии речь идет о термине, который описывает только один преимущественный признак – физическую сверхактивность.

**Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)** - это наименование расстройства, характеризующегося дефицитом концентрации внимания, моторной сверхактивностью и импульсивным поведением.

## Какого ребенка можно считать невнимательным, импульсивным и сверхактивным?

У ребенка с нарушениями внимания могут наблюдаться следующие симптомы:

- ребенку сложно сосредоточиться на чем-то одном;
- любое занятие может быстро наскучить;
- сложности с организацией и доведением до конца сложных заданий;
- склонность к забывчивости;
- склонность к совершению ошибок по невнимательности;

**Гиперактивный (сверхактивный) ребенок может вести себя следующим образом:**

- находится в постоянном движении или стремлении куда-то убежать;
- часто крутится, вертится и ерзает;
- проявляет склонность бесцельно бегать, куда-то залезать, падать;
- постоянно болтает;
- постоянно пытается делать несколько вещей одновременно;

**Импульсивный ребенок может вести себя следующим образом:**

- С начала делает, а потом думает;
- говорит или выкрикивает неуместные замечания;



- забирает игрушки у других детей и попадает в конфликтные ситуации;
- теряет терпение, ожидая своей очереди в какой-либо ситуации.

## Типы СДВГ

**СДВГ с преобладанием дефицита внимания** – на первый план выходят трудности с концентрацией внимания и умением сосредоточиться.

**СДВГ с преобладанием гиперактивности и импульсивности** – на первый план выходят симптомы гиперактивности и/или импульсивности.

**Смешанный (комбинированный) тип СДВГ** – проявляются все вышеперечисленные симптомы, ребенок невнимателен и одновременно гиперактивен и/или импульсивен.

Симптомы данного расстройства у мальчиков и девочек могут проявляться по-разному. Если среди девочек более распространены симптомы дефицита внимания, то у мальчиков чаще всего проявляется СДВГ комбинированного, или смешанного типа.



## Особенности СДВГ у девочек

Основным симптомом СДВГ у девочек является дефицит внимания, который в большинстве случаев вызывает трудности с учебой. Девочки с СДВГ не проявляют такого буйства, упрямства и непослушания в поведении, как мальчики. Поскольку обычно расстройства поведения у девочек не выражаются так явно, как у мальчиков, то симптомы СДВГ у них в течение долгого времени могут оставаться незамеченными.

У девочек с СДВГ могут наблюдаться следующие симптомы:

- **непрерывный поток речи** - девочки выражают свое нетерпение и неусидчивость в словесной форме. Во время уроков они могут перебивать учителя неуместными репликами и замечаниями.
- **трудности в отношениях с друзьями** – такие девочки часто бывают излишне навязчивы и любят командовать. Такое поведение, как правило, не нравится их сверстникам.
- **сложности с концентрацией внимания** – ребенок не может слушать учителя, ему трудно сосредоточиться и запомнить задания, состоящие из нескольких частей или элементов.



- **небрежность и неаккуратность в обращении с личными вещами** – ребенок не может содержать свои вещи в порядке, ему сложно найти предметы, которые могут понадобиться на уроке. Часто ребенок теряет школьные принадлежности и другие вещи.
- **незаконченная работа** – даже если ребенок выполнил домашнее задание и подготовился к уроку, то на занятии он все равно испытывает трудности и не может закончить в срок упражнение или контрольную работу на выученную тему.
- **повышенная эмоциональная чувствительность** – девочки обладают повышенной чувствительностью, легко обижаются и часто плачут. Ввиду своей импульсивности ребенку трудно контролировать эмоции.

## Что является причиной СДВГ?

Если вашему ребенку поставили диагноз СДВГ, то с большой вероятностью вы станете спрашивать себя: «Почему именно мой ребенок? Неужели причина его гиперактивности кроется в нашем поведении? Кто же виноват?» Несмотря на то, что причинам возникновения СДВГ посвящено множество подробных исследований, однозначно ответить на этот вопрос невозможно. В настоящее время врачи придерживаются следующей точки зрения: речь идет о неврологически-биологическом расстройстве, которое формируется в результате совместного воздействия генетических, биологических и психосоциальных факторов.

## Наследственность

СДВГ характеризуется высокой вероятностью наследования и проявляет склонность к семейной предрасположенности. Таким образом, свою роль в формировании расстройства играют гены. Во многих случаях у родителей детей с СДВГ также могут проявляться симптомы данного расстройства.

## Изменения в функционировании головного мозга

Исследования показывают, что мозг детей с СДВГ может функционировать несколько иначе, чем мозг других детей. В случае подобного расстройства наблюдается нарушение химического баланса в тех отделах мозга, которые отвечают за регуляцию внимания и физическую гиперактивность. Прежде всего, нарушена регуляция готовности к действию, рабочая память, контроль реагирования на стимул и планирование действий. Данные нарушения проявляются в трудностях с концентрацией и неконтролируемом поведении.

## СДВГ – распространенные мифы и реальность

**Миф:** По мере взросления ребенка СДВГ исчезнет сам собой.

**Факт:** У некоторых детей гиперактивность поведения, обусловленная СДВГ, снижается в подростковом возрасте. Однако невнимательность в старших классах школы доставляет еще больше проблем, поскольку на этом этапе обучения ученик должен не только справиться с домашней работой, но и работать над сложными заданиями проектного характера. У многих детей с нарушениями внимания и гиперактивностью во взрослом возрасте симптомы данного расстройства не проявляются, у некоторых симптомы пропадают частично. У некоторых людей, невзирая на взросление, симптоматика остается прежней.

**Миф:** СДВГ вызывают белый сахар, консерванты и другие искусственные пищевые добавки. Если устранить эти вещества из рациона ребенка, то нарушение исчезнет.

**Факт:** Исследования показали, что специальная диета помогает очень немногим детям с СДВГ. Большинству таких детей диета помогла либо в очень раннем возрасте, либо у них наблюдалась пищевая аллергия. Сахар и пищевые добавки исключаются из списка вероятных причин возникновения СДВГ.

**Миф:** Причиной нарушения внимания и гиперактивности является плохое воспитание.

**Факт:** СДВГ представляет собой нарушение неврологически-биологического характера, вызванное различиями в функционировании головного мозга ребенка. Факторы, вызывающие тревогу и волнение (например, бытовые скандалы или другие семейные проблемы), могут усилить расстройство, но не являются его причиной.

## Что НЕ вызывает СДВГ

Некоторые факторы, которые НЕ вызывают СДВГ:

- неправильное воспитание
- семейные проблемы
- плохие учителя
- неэффективное обучение
- чрезмерный просмотр телевизора
- рафинированный сахар
- пищевая аллергия



По сравнению с другими детьми, ребенку с СДВГ может быть сложнее справляться со стрессовой обстановкой дома или слабым преподаванием в школе, однако данные факторы сами по себе не являются причиной СДВГ.

## **Другие расстройства, которые часто сопутствуют СДВГ**

У детей с СДВГ часто наблюдаются другие психические расстройства (например, трудности в учебе, нарушения поведения, тревожные расстройства и нарушения настроения, тиковые расстройства и злоупотребление психоактивными веществами). С возрастом дети с СДВГ могут проявить повышенную склонность к употреблению наркотиков или алкоголя. Часто они начинают курить в очень молодом возрасте, а вероятность приобрести никотиновую зависимость в их случае повышается в два раза.

Поскольку СДВГ не является единственной вероятной причиной возникновения дефицита внимания, то в случае проявления у ребенка нарушений внимания и трудностей в учебе следует обязательно обратиться на прием к детскому психиатру, чтобы уточнить состояние ребенка.



## Каким образом производится диагностика СДВГ?

### Диагноз

Диагностированием СДВГ занимается команда специалистов по детской психиатрии, в которую входит детский психиатр, клинический психолог и при необходимости логопед-дефектолог. Результаты исследований позволяют заключить, наблюдается ли у ребенка СДВГ и имеется ли необходимость в лечении. На прием к детскому психиатру рекомендуется взять с собой характеристику ребенка из школы или детского сада.



**Детский психиатр ведет прием в следующих клиниках:**

- Психиатрическая клиника Северо-Эстонской региональной больницы (PER Psühhiaatrikliinik) (зарегистрироваться на прием можно по телефону 617 2623 и 617 2644)
- Таллиннская детская больница и Центральная детская поликлиника (тел. 697 7312 и 620 7331)
- Психиатрическая клиника при Клинике Тартуского университета (Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatrikliinik) (тел. 731 9100)
- Психиатрическая клиника Пярнуской больницы (Pärnu Haigla Psühhiaatrikliinik) (тел. 447 3296)
- Виальндская больница (SA Viljandi Haigla) (тел. 435 4249)



## Ход диагностирования

Для точной постановки диагноза производится оценка поведения вашего ребенка в различных ситуациях, а также рассматривается его развитие до настоящего момента. Часто в незнакомой ситуации дети с СДВГ проявляют пассивность и ведут себя тихо, поэтому во время первого визита к врачу характерные симптомы СДВГ могут никак не проявиться. Именно по этой причине врачу необходимо лучше узнать вашего ребенка, т.е. ознакомиться с информацией о развитии ребенка до настоящего момента, его поведении в различных ситуациях в школе и дома.

### Семья

Поскольку для СДВГ характерна семейная предрасположенность, то более подробная информация о семье ребенка может оказаться полезной при диагностировании заболевания.

### Характеристика из школы

Характеристика может помочь специалисту по СДВГ получить нужную информацию о наиболее значительных проблемах в школе.



## **Беседа с родителями, самим ребенком и учителем**

Кроме того, психиатр задаст вам различные вопросы, чтобы определить, каким образом ваш ребенок ведет себя в различных ситуациях, и как родители и учителя занимаются с ребенком. Психиатр может задавать вопросы следующего плана:

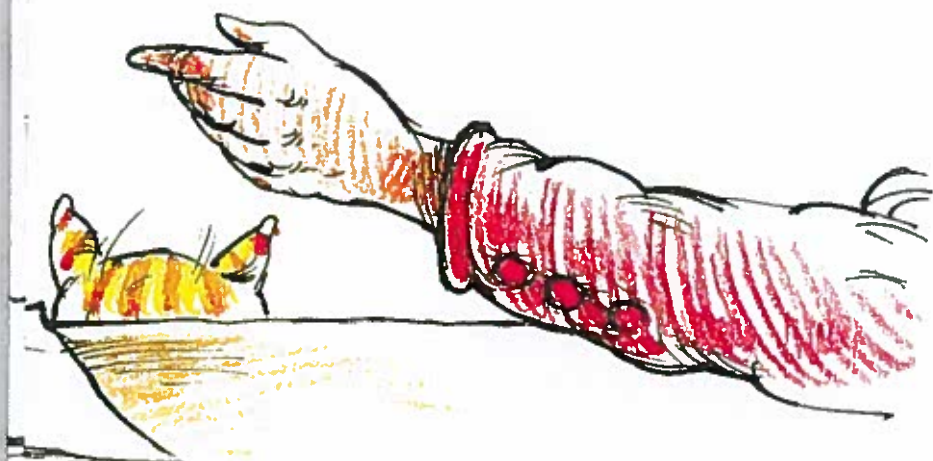
- Как давно ваш ребенок проявляет признаки повышенной активности?
- Наблюдается ли у вашего ребенка проблемное поведение в различных ситуациях?
- Приходится ли вам часто говорить ребенку, чтобы он прекратил шуметь, посидел спокойно или перестал крутиться и ерзать?

## **Шкала оценки**

Психиатр может предложить вам или учителю ребенка заполнить несколько различных тестовых анкет, которые помогут оценить успеваемость ребенка в школе.

## **Психологические исследования**

Чтобы оценить умственные способности ребенка, вероятные трудности в учебе, способности к концентрации и темп работы, психолог может прибегнуть к помощи различных психологических тестов.



## Каким образом производится лечение СДВГ?

### Комбинированное лечение

В случае СДВГ не существует т.н. «экспресс-методов» лечения, однако имеются определенные способы, позволяющие успешно контролировать симптомы данного расстройства. План лечения вашего ребенка должен точно соответствовать его потребностям и может включать в себя следующие элементы:

- прием лекарственных препаратов
- психосоциальное лечение, или корректировка поведения и консультирование

Наиболее эффективно действует план лечения, представляющий собой комбинацию обоих вышеназванных компонентов. Поскольку лечение СДВГ ведется в течение длительного периода времени, то данный процесс требует тесного сотрудничества родителей ребенка и других взрослых из его окружения (членов семьи, врачей, воспитателей, учителей и тренеров).

### Лекарственные препараты

Многие дети с СДВГ успешно проходят лечение лекарственными препаратами. Необходимость применения лекарственных препаратов оценивает детский психиатр. Специалист приступает к лечению в том случае, когда симптомы СДВГ выражены очень явно и наблюдаются расстройства повседневного поведения ребенка. Особенно эффективно лечение проходит в том случае, когда лекарства представляют собой лишь часть общего плана лечения. Препараты, используемые для лечения СДВГ, не могут полностью избавить пациента от расстройства, однако они могут облегчить симптомы, чтобы ребенок с СДВГ лучше справлялся с ежедневными ситуациями в школе, дома и в общении с окружающими.

### Какие препараты используются для лечения СДВГ?

Для специфического лечения СДВГ используются две группы препаратов с различными механизмами действия:

- стимуляторы центральной нервной системы (метилфенидат кратковременного и длительного действия)
- высокоселективный ингибитор переносчиков норадреналина (атомоксетин)

Более подробную информацию о лекарственных препаратах можно получить у детского психиатра.

## Стимуляторы

Чаще всего для лечения детей с СДВГ назначаются стимуляторы. Вероятно, вы будете очень удивлены, что в качестве успокоительного средства для гиперактивных детей применяются стимуляторы. Данные препараты стимулируют, и с помощью стимуляции стабилизируют баланс химических веществ в головном мозге. Благодаря этому процессу, определенные участки мозга начинают лучше работать, а у ребенка получается лучше сосредоточиться и контролировать физическое беспокойство и импульсивность.

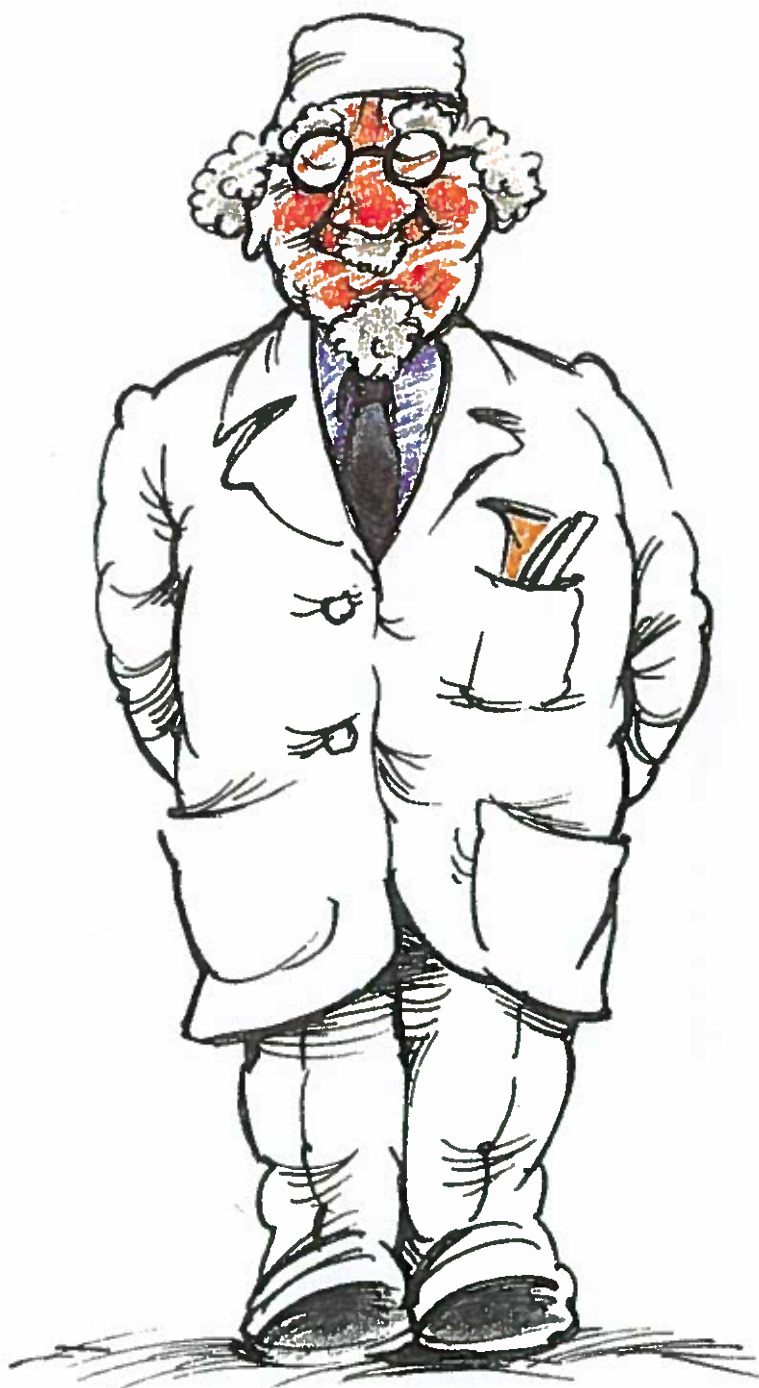
Вы можете заметить следующие признаки эффективного воздействия препаратов на вашего ребенка:

- снижение гиперактивности
- улучшение способностей к концентрации внимания
- снижение импульсивности
- снижение физической и вербальной агрессивности
- улучшение успеваемости
- налаживание отношений со сверстниками, учителями и родителями



## Различные типы для различных потребностей

Для каждого ребенка характерны индивидуальные потребности в определенных препаратах. Также дети по-разному реагируют на лекарства. Некоторым детям нужны большие дозы лекарства, чтобы справиться с симптомами расстройства. Другим детям нужно принимать лекарство только перед определенными событиями (например, перед походом в школу или перед каким-либо мероприятием). Большинству детей необходимо принимать лекарства регулярно. Существуют препараты с различной продолжительностью действия, более подробную информацию о которых вы можете получить у лечащего врача.





## **Побочные действия стимуляторов**

Как у всех лекарств, у стимуляторов, применяющихся для лечения СДВГ, также наблюдаются некоторые побочные действия. Большинство побочных действий проявляются в легкой форме и являются временными. Если у вас возникнут какие-либо вопросы относительно потенциальных побочных действий, то рекомендуем Вам обратиться за соответствующими разъяснениями к специалисту-психиатру.

В отношении использования стимуляторов действуют специальные ограничения, поскольку данные препараты могут вызывать зависимость. Также наблюдается тенденция к злоупотреблению стимуляторами. В общей сложности, стимуляторы нельзя давать пациенту, который ранее находился в зависимости от лекарственных или наркотических препаратов, или же страдал алкоголизмом. Аналогично остальным лекарственным препаратам, стимуляторы может принимать исключительно тот ребенок, которому их назначил врач.

## **Распространенные мифы относительно стимуляторов, применяемых для лечения СДВГ**

**Миф:** Дети, которых лечат стимуляторами, впадают от них в зависимость, начинают чаще принимать другие лекарства или употреблять наркотики.

**Факт:** Стимуляторы не вызывают зависимости, если принимать их по инструкции. Исследования показали, что правильное лечение СДВГ может снизить риск злоупотребления веществами, вызывающими зависимость.

**Миф:** Лечение стимуляторами необходимо прекратить, когда ребенок достигнет подросткового возраста.

**Факт:** Примерно 80% детей, которые нуждаются в препаратах, продолжают нуждаться в них и в подростковом возрасте, а некоторые – и во взрослом возрасте.

**Миф:** Стимуляторы затормаживают рост.

**Факт:** Несмотря на то, что вначале стимуляторы могут притормозить рост, этот эффект носит временный характер. Дети, принимающие стимуляторы, предназначенные для лечения СДВГ, в конце концов, достигают нормальных показателей роста.

**Миф:** У детей возникает устойчивость в отношении стимуляторов. Со временем им требуются все большие и большие дозы стимуляторов.

**Факт:** Несмотря на то, что необходимую ребенку дозу препарата приходится время от времени корректировать (в связи с ростом ребенка и увеличением его веса), у врачей отсутствуют данные о том, что у детей возникает устойчивость к лекарственному препарату, или же о том, что для эффективности лечения возникает необходимость увеличить дозу.

### **Атомоксетин**

Кроме стимуляторов, для лечения СДВГ в Эстонии также используется атомоксетин. По своему действию атомоксетин не является стимулятором. Препарат действует в участках мозга, оказывающих влияние на способность ребенка к сосредоточению и концентрации внимания. В результате лечения улучшается способность концентрироваться, снижается гиперактивность и импульсивность. Период действия атомоксетина продолжается 24 часа, обычно лекарство необходимо принимать один раз в день.

### **Побочные действия атомоксетина**

Обычно атомоксетин хорошо переносится. Однако, как и у большинства лекарств, при употреблении атомоксетина также могут проявляться некоторые побочные эффекты. Если у вас возникнут какие-либо вопросы относительно потенциальных побочных действий, то рекомендуем Вам обратиться за соответствующими разъяснениями к специалисту-психиатру.

### **Другие лекарственные препараты**

Если наряду с СДВГ у ребенка наблюдаются расстройства психики (например, тревожные расстройства или расстройства настроения), то врач также может выписать ребенку другие препараты (к примеру, антидепрессанты). Стимуляторы и антидепрессанты можно принимать одновременно. Считается, что антидепрессанты, как и стимуляторы, влияют на химические процессы в мозге. Самое заметное влияние антидепрессантов в большинстве случаев выражается в улучшении настроения. Ребенок становится спокойнее и веселее. Он перестает раздражаться, злиться, тревожиться и беспокоиться. Очень важно быть в курсе возможных побочных эффектов лекарства, его полезных факторов, а также совместного действия различных препаратов.

Рекомендуем Вам обратиться за соответствующими разъяснениями к специалисту-психиатру

### **Коррекция поведения**

Цель любого лечения - изменить поведение, характерное для СДВГ, помочь вашему ребенку лучше справиться с делами в школе и дома, а также улучшить отношения с друзьями и членами семьи. Для изменения поведения необходимо постоянно заниматься ребенком. Одним из способов достижения цели являются техники коррекции поведения, с помощью которых вы вместе с ребенком сможете определить нежелательное (отрицательное) поведение и поменять его на положительное.



## Консультации

Еще одним способом лечения СДВГ является консультирование у опытного специалиста по СДВГ, прошедшего специальное обучение. Консультации могут содержать элементы психотерапии и тренингов по развитию общения и родительских навыков. Консультации могут помочь ребенку (и его родителям) понять свои чувства и изменить свое поведение. Особенно эффективно консультации помогают детям, обладающим низкой самооценкой и страдающим от тревожных расстройств, депрессии и чувства отчужденности. Также консультации могут оказаться полезными вам и вашему супругу (супруге).

## Каким образом СДВГ влияет на поведение ребенка в детском саду и школе?

Чтобы ребенок лучше справлялся с повседневными ситуациями в детском саду и школе, необходимо снабдить учителей и воспитателей адекватной информацией о СДВГ. Это поможет учителям и воспитателям лучше понять поведение ребенка и помочь ему.

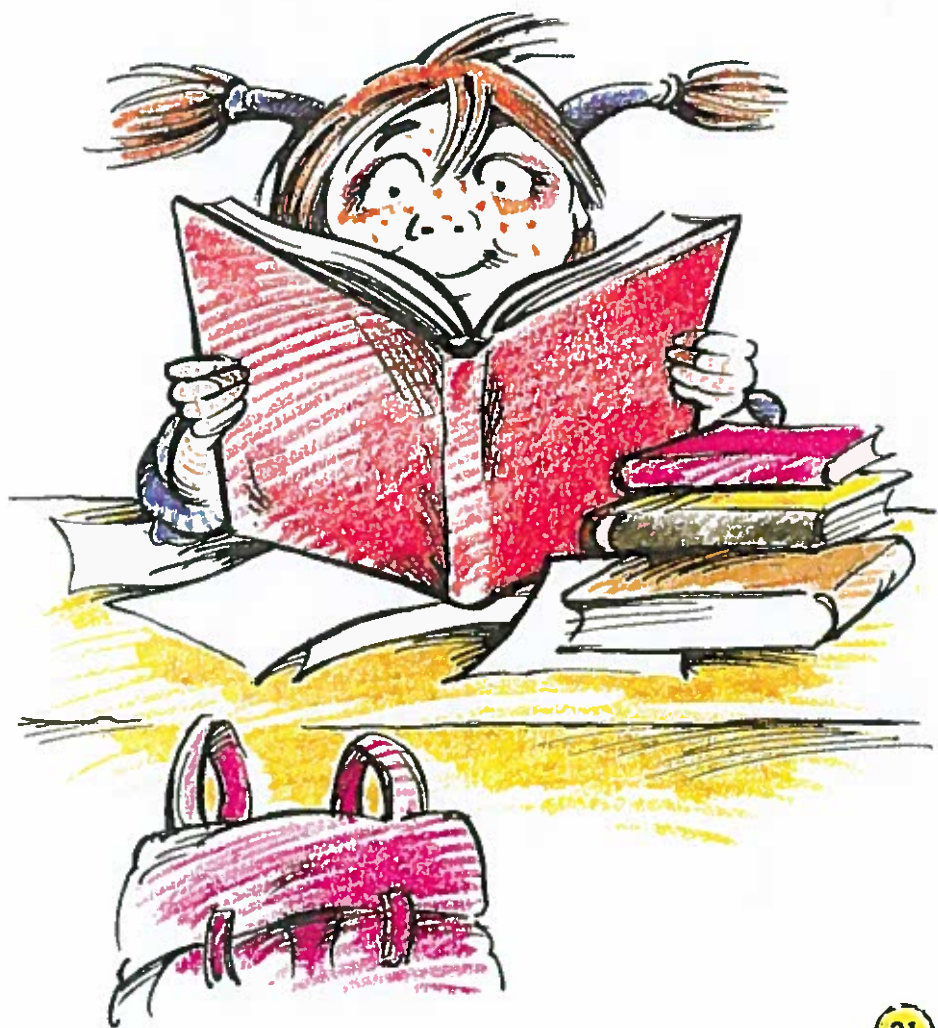
- При посещении детского сада дети с СДВГ часто испытывают сложности с адаптацией. Данные сложности вызваны особенностями ребенка и недостаточными навыками общения.
- Облегчить сложности с адаптацией поможет эффективное сотрудничество коллектива детского сада и родителей, а также общие правила присмотра и воспитания детей.
- У детей с СДВГ возникают проблемы с вовлеченностью в игры, ожиданием своей очереди и дележом игрушек. Ребенок постоянно переключается с одного вида деятельности на другой, цели его действий меняются быстро и неожиданно; ребенок не может самостоятельно найти себе интересное занятие. Иногда по этой причине дети с СДВГ оказываются в положении изгоев среди своих сверстников.
- Маленькому ребенку с СДВГ требуется более длительное время для адаптации в детском саду, а также эмоциональная поддержка воспитателя и его советы относительно того, как подключиться к играм других детей и найти себе друзей. Адаптации ребенка может поспособствовать какое-то занятие, которое понравится ребенку и будет ему по силам.
- Ребенок с СДВГ нуждается в частых похвалах, поддержке и одобрении. Также ребенку нужно объяснять причины возникновения трудностей в общении.

- Воспитатель не должен высказывать родителям исключительно негативные отзывы о ребенке. Необходимо также подчеркивать положительные черты в его поведении и навыки, которые он освоил.

**При обучении ребенка с СДВГ необходимо придерживаться определенных принципов и правил.**

Если симптомы СДВГ выражены очень сильно, и ребенок не справляется с учебной работой в классе, то следует адаптировать учебную среду в соответствии с потребностями ребенка. В таких случаях необходимо составить индивидуальную программу обучения (ИПО), учитывающую способности ребенка и особенности его психической деятельности, ходатайствовать о наличии в классе помощника учителя или перевести ребенка в класс с меньшим количеством учеников.

Помощник учителя поможет ребенку придерживаться выполнения своих заданий в классе, при необходимости повторит и разъяснит ребенку задания, которые дает учитель. Помощник учителя также помогает корректировать поведение ребенка.



Очень важно следить за поведением ребенка с СДВГ на переменах. При необходимости в целях предупреждения нежелательного поведения рекомендуется привлечь к этой деятельности помощника учителя.

Чтобы ребенок лучше справлялся с обучением в школе, рекомендуется воспользоваться принципами поведенческой терапии, исходя из ситуаций, которые вызывают больше всего проблем у конкретного ребенка. Для отработки у ребенка подходящих моделей поведения можно воспользоваться школьной системой вспомогательных услуг (услуги психолога, социального педагога и социального работника).

**Несколько способов, которыми может воспользоваться учитель для повышения успеваемости вашего ребенка:**

- Ребенка следует посадить в спокойное место вдали от источников раздражения, предпочтительно за первую парту в непосредственной близости от учителя, чтобы последний мог поддерживать с ребенком постоянный визуальный контакт.
- В качестве соседа по парте можно выбрать спокойного ученика, который будет подавать положительный пример.
- Следует отвести ребенку определенную часть помещения, в которой он может свободно подвигаться, чтобы избавиться от лишней энергии.
- Во время уроков стоит делать короткие паузы для физической активности (например, чтобы ученик мог протереть доску или сходить в туалет).
- Разделить объемные задания на мелкие части, чтобы ребенок увидел конец и результат работы.
- Наряду с устными объяснениями использовать письменные пояснения.
- При выдаче и пояснении заданий использовать различные сенсорные каналы (зрение, слух, осязание, обоняние).
- Предоставить ребенку дополнительное время для того, чтобы он мог понять задания и решить их.
- Выдать ребенку короткий план урока и вспомогательные записи.
- Использовать индивидуальную систему знаков для ребенка, чтобы поддерживать его внимание во время работы на уроке или решения задания.
- Разрешить ребенку использовать карманный компьютер, который позволяет структурировать материал и сразу же получить отзыв на выполненное задание.

- Заранее подготовить ребенка к событиям, выходящим за рамки привычной рутины (например, поездки или переход от одной деятельности к другой).
- Не оставлять без внимания надлежащее поведение или достижения ребенка и премировать его.
- Следить, чтобы домашние задания были понятны ребенку и записаны в дневник; следить, чтобы у ребенка имелись все материалы, необходимые для выполнения домашнего задания.
- Необходимы регулярные встречи и тесное сотрудничество между учителем и родителем ребенка.



## Советы для подростков: как справиться с учебой в школе?

При переходе из младших классов в старшие классы в школе меняются требования к ученику. Требования становятся все больше и больше. Чтобы успешно справиться с учебой, ученику необходимы умения по организации деятельности и эффективные учебные навыки. Новые требования могут усилить невнимательность, неорганизованность и тревожность подростка. Упомянутые выше способы, которые помогали ребенку справляться с учебой в более раннем возрасте, уже не работают также эффективно. Однако по мере взросления подросток может научиться самостоятельно справляться с учебой в школе.

### Несколько советов подростку с СДВГ:

- Проверь, правильно ли ты понял задание.
- После урока попроси учителя повторить задания или, при необходимости, отдельно записать их для тебя.
- Разделяй длинные задания на несколько более мелких частей.
- Назначь определенный срок для выполнения каждой части заданий. Обязательно премируй себя после выполнения очередной части.
- Каждый день составляй список. Записывай задачи на сегодняшний день и вычеркивай из списка выполненные пункты.
- Каждый день составляй план на день, в котором будут записаны все задачи из списка. Обязательно вноси в план все домашние задания и встречи. Всегда носи план с собой.
- Используй клейкие листочки для заметок. Наклеивай листочки туда, где ты их точно заметишь (на школьный шкафчик, зеркало в ванной или на дверцу холодильника).
- Определи для себя рутинный порядок действий и придерживайся его. Собирайся в школу каждый раз одинаково и в одно и то же время.



## Каким образом СДВГ влияет на семейную жизнь?

### Проблема всей семьи

СДВГ влияет не только на ребенка, которому поставили диагноз. Симптомы расстройства могут нарушить жизненный уклад семьи, вследствие чего дом может превратиться из символа комфорта и безопасности в гнездо взаимного недовольства, стресса и напряжения.

### Родители

Родители могут потратить огромное количество нервных клеток, пытаясь обуздать ребенка, который проявляет неконтролируемую активность, не слушается и капризничает. Очень часто родители сталкиваются с негативным отношением как к самому ребенку, так и к способностям родителей справиться с его воспитанием.



Иногда родители могут почувствовать себя настолько беспомощными и загнанными в угол, что забывают давно известную истину о нервном расстройстве ребенка: подобное поведение не является умышленным. В этом случае родители прибегают к целому арсеналу совершенно неэффективных методов воспитания, а именно: крику, битью или ругани. Такие методы, как правило, не помогают обуздать ребенка, а наоборот, могут вызвать негативные ощущения у самого ребенка и других членов семьи (в том числе, и у самих родителей, которые могут мучиться чувством вины за то, что отругали ребенка).

### **Влияние на отношения в паре**

Брак требует близости и внимания, а также взаимных усилий обоих супругов по поддержке отношений. Увы, но ребенок с СДВГ забирает львиную долю энергии и внимания родителей. Это может привести к ситуации, когда у родителей нет ни времени, ни сил, чтобы поддерживать друг друга. Отношения в паре расшатываются, что может привести к разрушению отношений и разводу. Чтобы предупредить такое развитие событий, необходимо своевременно обратить внимание на тревожные знаки и обратиться за помощью. В Эстонии практикуются разнообразные возможности семейного консультирования. Более подробную информацию вы можете получить у лечащего врача вашего ребенка.

### **Братья и сестры**

Совместное проживание с братом или сестрой, страдающими СДВГ, может представлять собой серьезную конфликтную ситуацию для других детей. Например, ребенок с СДВГ может толкать других детей и забирать у них игрушки. Ребенок с СДВГ не всегда может сделать работу по хозяйству, тем самым перекладывая большую часть домашней работы на плечи братьев и сестер. Время и внимание, которое родители уделяют ребенку с СДВГ, может вызвать в других детях чувство заброшенности и одиночества. Хотя они очень любят своего братика или сестричку с СДВГ, дети могут стать конфликтными и упрямыми, поскольку им не нравится, что нервное расстройство брата или сестры каким-то образом влияет на их собственную жизнь.

### **Куда обратиться за помощью?**

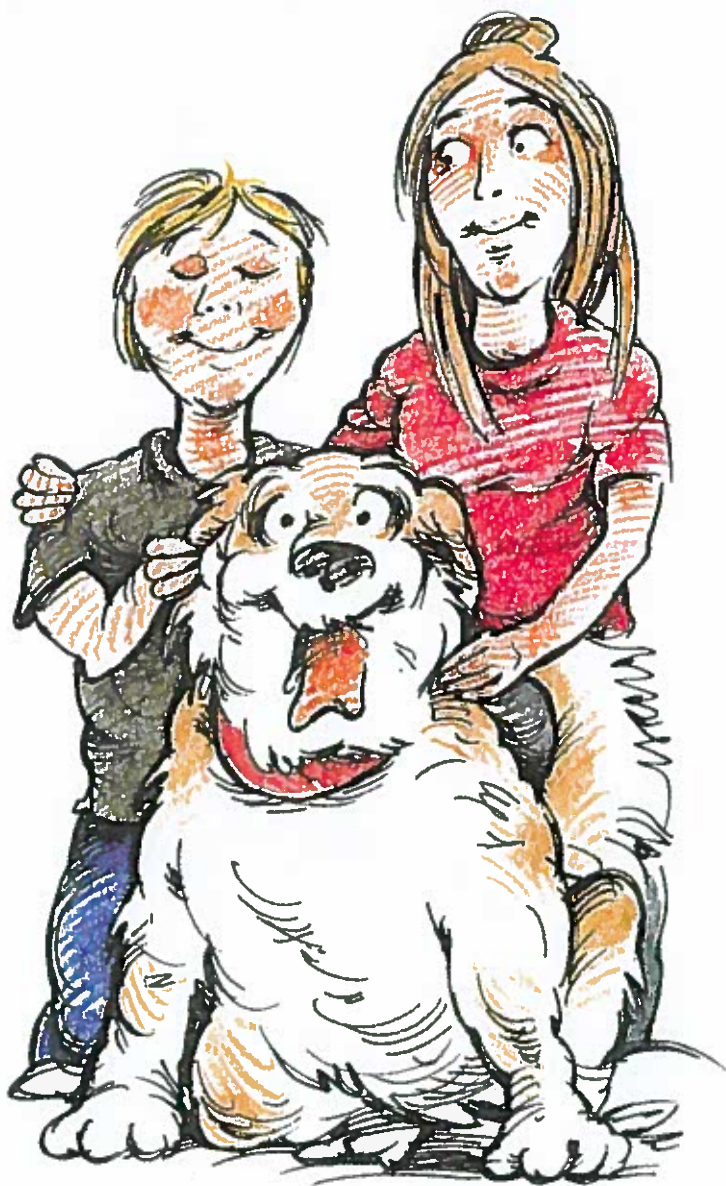
После того, как ребенку с СДВГ будет поставлен диагноз и назначено лечение, домашние проблемы, вызванные этим расстройством, будут постепенно решаться. Иногда членам семьи будет легче справиться с непростой ситуацией, если они сами обратятся за помощью.

Помощь можно получить в следующих местах:

- Консультация психолога или семейного терапевта.
- Группа поддержки для родителей, которая позволяет общаться с родителями других детей с СДВГ, испытывающими те же самые проблемы.
- Обучающие курсы для родителей, посвященные специальным техникам, которые помогут родителям справиться с поведением ребенка.

### **Что делать во время каникул, праздников и отпусков?**

Детям и подросткам с СДВГ подходит строгий распорядок и четкая рутина. Периоды, выпадающие из привычного графика (например, праздники или школьные каникулы) могут нарушить эту рутину и вызвать возбуждение и стресс. Ребенок может потерять самообладание. То же самое может произойти и с вами. Однако эти периоды тоже можно пережить относительно безболезненно.



- Следите, чтобы ваш ребенок достаточно отдыхал. Старайтесь соблюдать привычный режим дня (ребенок должен есть, принимать лекарства и ложиться спать в привычное время).
- Обязательно заранее оповещайте ребенка о предстоящих событиях.
- Следите за проявлением тревожных признаков в поведении ребенка. Если ребенок излишне впадает в раж, переключите его внимание, сделайте паузу или перерыв, отвлеките его каким-то другим действием или дайте время подумать.
- Давайте ребенку специальные задания, чтобы он мог нести свой вклад в какое-то важное дело. Например, ему можно поручить накрыть на стол, сделать специальные подставки под тарелки для гостей или помочь с приготовлением праздничного угощения.
- Найдите способ, благодаря которому ребенок сможет избавиться от лишней энергии. Во время поездки на автомобиле сделайте остановку и пройдите пешком. После праздничного ужина отправляйтесь покататься на велосипеде.
- Дайте родственникам, которые занимаются с вашим ребенком, почитать материалы о СДВГ, чтобы родственники смогли понять характер данного расстройства.

## Каким образом можно исправить поведение ребенка?

### Центральная роль родителя

Будучи родителем, вы лучше всех понимаете своего ребенка и проводите с ним больше времени, чем все остальные. Именно поэтому все действия, которые вы предпринимаете в отношении вашего ребенка с СДВГ, имеют огромное значение. Врач-специалист может назначить план лечения вашего ребенка, однако именно вы должны заполнить каждый день в жизни вашего ребенка разнообразными способами решения непростых ситуаций. Не все методы подходят для каждого ребенка без исключения, однако имеется множество возможностей, которые вы можете опробовать на практике. Таким образом вы поймете, какие способы лучше всего влияют на поведение ребенка.

### Коррекция поведения

Цель коррекции поведения (т.е. вмешательства или приспособливания) – со временем снизить долю нежелательного поведения и повысить долю рекомендуемого поведения. В общих чертах, данная система

основывается на премировании ребенка за положительное поведение и назначении небольших наказаний (или «последствий») за отрицательное поведение, чтобы привить ребенку навыки рекомендуемого поведения. Система премирования представляет собой один из наиболее распространенных способов коррекции поведения.

### **Шесть шагов по созданию эффективной системы премирования:**

#### **Шаг 1**

**Решите, какие положительные привычки вы хотите привить ребенку.**

Вместе с ребенком и его учителем выберите от 3 до 5 видов поведения, которые вы хотите привить ребенку (например, привычка поднимать руку в классе или привычка выполнять небольшие работы по дому).



## Шаг 2

**Определите варианты премирования за хорошее поведение.**

Варианты следует подбирать из расчета увлечений ребенка. Например, если ваш ребенок любит смотреть кино, то за каждый пример хорошего поведения выдавайте ему одну фишку. Когда ребенок соберет определенное количество фишек, то он может посмотреть какой-нибудь фильм на свой выбор.

## Шаг 3

**Определите последствия плохого поведения.**

Например, ребенку придется отдать одну из заработанных фишек. Или же ему какое-то время будет запрещено смотреть телевизор. Выбранное наказание должно соответствовать тяжести проступка: нельзя применять строгое наказание за незначительный проступок.



#### **Шаг 4**

**Установить ясные и последовательные правила и запишите их на видном месте.**

Правила нужны для того, чтобы объяснить ребенку, как нужно себя вести для того, чтобы получить премию. Объясните, что противоположные действия будут иметь свои последствия.

#### **Шаг 5**

**Премиируйте ребенка за хорошее поведение часто и без промедления.**

Внимательно наблюдайте за ребенком, что премировать его за хорошее поведение как можно чаще.

#### **Шаг 6**

**Будьте последовательны при применении последствий (наказаний).**

Если ребенок нарушает установленные правила, то предупредите его один раз спокойным тоном. Если ребенок продолжает вести себя плохо, то без промедления примените обещанное наказание.

Для ребенка с СДВГ очень важно формирование таких навыков, поскольку расстройство носит длительный характер. Для обеспечения удовлетворительных результатов в повседневной жизни эти навыки понадобятся ребенку и во взрослом возрасте.

### **Иные домашние вспомогательные средства**

#### **Угол для размышлений**

Выделите в доме отдаленный уголок, в котором ребенок сможет побыть отдельно от остальных членов семьи. Если ребенок ведет себя неподобающим образом, отправьте его в угол подумать. Рекомендуемое время пребывания в углу составляет 1-2 минуты на каждый год возраста ребенка.

#### **Соблюдайте ежедневную рутину**

Поскольку дети с СДВГ с трудом приспосабливаются к изменениям, составьте режим дня таким образом, чтобы ребенок ел, принимал лекарства и ложился спать каждый день в одно и то же время. Если в ближайшее время планируется какое-то внеочередное событие или мероприятие, обязательно отметьте его в календаре и несколько раз обсудите его с ребенком до наступления самого события.

## **Проводите время вместе с ребенком**

Каждый день выделяйте немного времени, чтобы побыть вместе с ребенком без вмешательства других членов семьи. Неважно, будь то прогулка или просто разговор. Положительное внимание с вашей стороны покажет ребенку, что вы его цените.

## **Как поднять самооценку ребенка с СДВГ?**

У многих детей и подростков с СДВГ наблюдается низкая самооценка, поскольку ребенок чувствует, что не справляется должным образом с повседневными ситуациями в школе и дома. Постоянная критика и наказания, обусловленные нарушением поведения ребенка, также могут повлиять на его чувство собственного достоинства. Однако вы всегда можете помочь ребенку поверить в себя и приобрести уверенность в собственных силах.

## **Подготовьтесь сами**

Знание – сила. Почитайте материалы, посвященные данному расстройству. Это поможет вам понять, каким образом СДВГ влияет на поведение ребенка дома, в школе и в социальных ситуациях, а также осознать влияние СДВГ на всю вашу семью.

## **Измените свое мнение**

Прежде чем ребенок сможет изменить свое «я», взрослым из близкого окружения также придется изменить свое видение проблемы и взгляд на ребенка. Научитесь разделять ребенка и его поведение, а затем научитесь различать ребенка и его расстройство. Не ребенок вас расстраивает, а это у ребенка наблюдается расстройство – СДВГ.

## **Действуйте, а не реагируйте**

Такие эмоциональные реакции, как обвинение и гнев, быстро отступят, если вы остановитесь, посмотрите, выслушаете, а только потом ответите. Одним словом, досчитайте до десяти.

## **Замечайте моменты, когда ребенок ведет себя хорошо**

Оказывайте ребенку положительное внимание. Часто хвалите ребенка, подбадривайте и оценивайте его с положительной стороны. Премируйте ребенка, когда его поведение соответствует ожиданиям. К наказаниям прибегайте редко и никогда не высмеивайте ребенка.



## Развивайте в ребенке чувство деловитости и ответственности.

- Определите сильные и слабые стороны ребенка.
- Следите, чтобы ваши ожидания в отношении ребенка были реалистичными.
- Подчеркивайте сильные стороны ребенка, ищите возможности для их применения. Помните, что ситуации необходимо тщательно планировать, чтобы ваш ребенок показал себя с положительной стороны и достиг успеха.
- Давайте ребенку разнообразные поручения (покормить домашнего любимца, постричь газон, украсить дом к празднику).
- Развивайте интересы и увлечения ребенка (помогите начать собирать коллекцию открыток или кукол, ходите с ребенком в музей).



- Запишите ребенка в кружок по интересам. Чтобы определиться, какой вид деятельности подойдет ему лучше всего, сначала следует испробовать несколько вариантов. Подбадривайте ребенка и побуждайте его принимать участия в различных мероприятиях.
- Играйте с ребенком. Позволяйте ребенку самостоятельно выбрать игру и занятие. Если это возможно, поддавайтесь ему и позволяйте выигрывать.

## Как помочь ребенку найти друзей?

### Развитие навыков общения

Общение представляет для ребенка с СДВГ значительные трудности. Как правило, данное расстройство характеризуется такими чертами поведения, как навязчивость, нетерпеливость, вербальная и физическая агрессивность. Такие черты могут вызвать неудовольствие или страх у одноклассников и сверстников. Несмотря на то, что вы не можете следить за поведением ребенка во всех социальных ситуациях, вы можете помочь ему улучшить навыки общения.



## **Будьте примером**

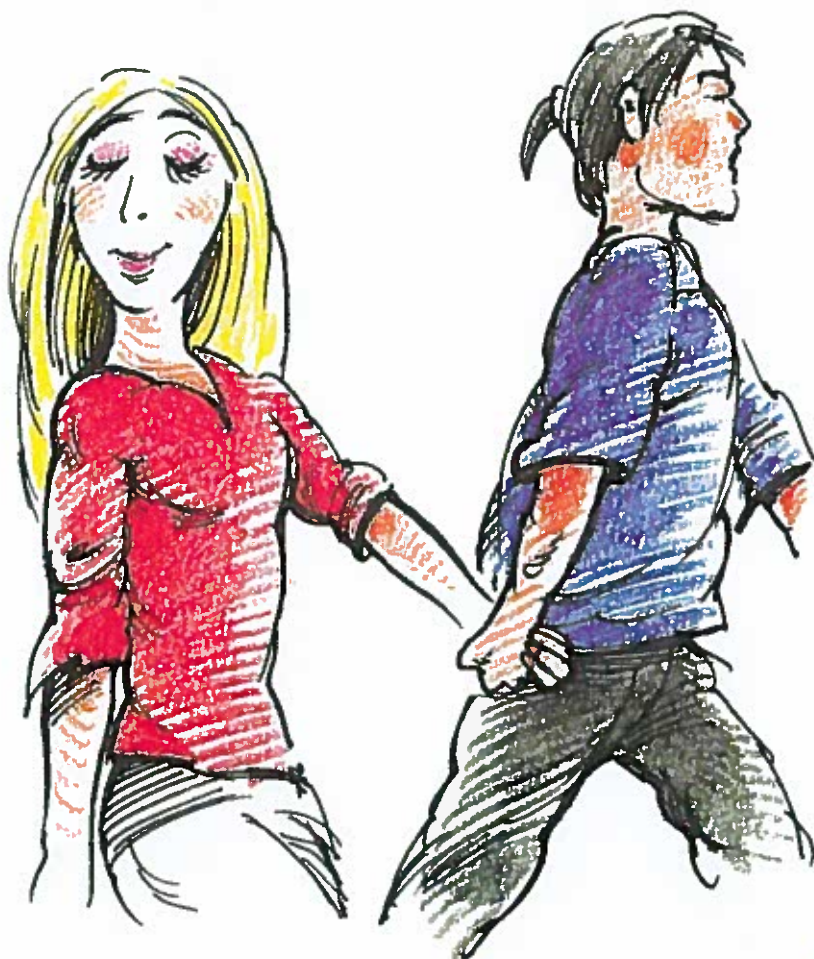
Часто дети обучаются, подражая взрослым. Именно поэтому очень важно, чтобы вся семья вела себя именно так, как того требуется от ребенка. Делитесь вещами, ждите своей очереди, будьте вежливы. Постарайтесь избегать криков, брани и иного проявления негативного поведения.

## **Посоветуйте ребенку начать общаться с другим ребенком, который подает ему положительный пример.**

Ребенок, который по своей природе хорошо общается с другими людьми, может хорошо повлиять и на поведение вашего ребенка. Старайтесь избегать компании слишком агрессивных детей, а также детей, испытывающих трудности с общением.

## **Предложите ребенку пригласить других детей в гости.**

У детей с СДВГ могут наблюдаться сложности с общением в больших компаниях. Убедите своего ребенка пригласить одного одноклассника к себе в гости поиграть. Организуйте для них занятия, во время которых



вы сможете наблюдать за детьми (например, предложите сыграть в настольную игру или что-то смастерить своими руками). Несмотря на то, что ваш ребенок может предпочитать общению со сверстниками компьютерные игры, старайтесь исключить такие занятия, поскольку они не развивают социальные навыки.

### **Следите за поведением ребенка во время игр со сверстниками**

Вмешивайтесь в игру, как только заметите, что игра выходит из-под контроля (дети начинают слишком громко кричать, раздражаться или злиться). Постарайтесь успокоить детей, предложите им что-то другое на время перерыва в игре или займите их чем-то более спокойным.

### **Премируйте ребенка за хорошее поведение**

Если у вас есть возможность следить за ребенком в социальных ситуациях, то время от времени отзывайте его в сторону, чтобы обсудить его поведение. Повторите еще раз, как именно нужно себя вести, приводите примеры хорошего поведения с его стороны и премируйте ребенка за хорошее поведение.



## Как я могу помочь своему ребенку подросткового возраста?

### Особые потребности подростков

В подростковом возрасте дети переживают масштабные изменения физического, духовного и эмоционального плана. Они сталкиваются с типичными проблемами переходного возраста: давлением со стороны сверстников, проблемами с самоидентификацией и сексуальностью, а также с желанием обрести самостоятельность. Именно поэтому подростковый период может представлять особую сложность для любого родителя.

Подростки с СДВГ часто созревают позже сверстников. Именно по этой причине подростковый период для вашего ребенка может проходить особенно тяжело. Многие способы, которые позволяли контролировать поведение ребенка в раннем возрасте, можно применять и в этот период. Однако с возрастом ваш подросток проявляет все большую самостоятельность в мышлении, поэтому часть методов утрачивает свою эффективность. Однако наблюдающиеся у ребенка симптомы СДВГ по-прежнему можно контролировать. Просто методы нужно несколько адаптировать в соответствии с особенностями растущего подростка.



### **Установите четкие правила**

Вы не можете заставить подростка изменить свое поведение угрозами, однако вы можете установить четкие правила. Составьте краткий список правил и поместите его на видном месте.

### **Привлекайте подростка к процессу составления правил**

Подросток будет с большей вероятностью соблюдать домашние правила, если он сможет высказать свое мнение в процессе их составления.

### **Будьте последовательны и настаивайте на своем**

Если единственным человеком, который выражает готовность жить по новым правилам, являетесь вы сами, то с большой вероятностью ваш ребенок перейдет на сторону человека, который согласится потакать его желаниям. Правила будут работать только в том случае, если ваш супруг (супруга) и учителя вашего ребенка согласятся поддержать вас и соблюдать установленные вами правила.

### **Следите за своим ребенком**

Будьте в курсе того, где находится ваш ребенок и чем он занимается. Проследите, как ребенок выполняет домашние задания. Постоянно поддерживайте контакт со школой.

### **Продолжайте применять систему премирования и последствий**

Суть премирования и наказаний в качестве последствий следует немного изменить, однако сама система по-прежнему работает эффективно.



## Как родитель может помочь себе?

### Как справиться со своими чувствами?

Родители детей, у которых был диагностирован СДВГ, часто испытывают противоречивые чувства в отношении данного расстройства. Поскольку львиную долю времени у родителей занимает уход за ребенком, то часто родители оставляют без внимания свои собственные чувства. Нередко СДВГ ребенка доводит родителей до фрустрации. В конце концов, родитель может начать срываться в кругу семьи, друзей или же на учителях ребенка, что только усиливает и без того глубокий стресс.

Поговорите о расстройстве ребенка с его лечащим врачом, обратитесь за консультацией еще к нескольким специалистам. Старайтесь получить как можно больше информации о СДВГ: читайте книги, ищите материалы в библиотеке и в интернете ([www.ath.ee](http://www.ath.ee); [www.elf.ee](http://www.elf.ee)), присоединитесь к местной группе поддержки для родителей детей с СДВГ. Чем больше вы будете знать о расстройстве, тем быстрее вы уясните для себя основные принципы относительно сути расстройства, причин его возникновения и правильного лечения.



Обсуждайте свои проблемы и чувства с другими родителями, у детей которых был диагностирован СДВГ. Постарайтесь поменять свое осознание этого расстройства. Ваш ребенок может испытывать сложности в некоторых сферах жизни, однако не стоит забывать, что у ребенка имеются свои собственные таланты и способности.

## **Найдите время для себя**

Воспитание ребенка с особыми потребностями может занимать все ваше время, так что у вас может практически не оставаться времени на себя. Однако желание уделять себе время в такой ситуации совсем не сделает вас эгоистом; наоборот, это является жизненной необходимостью. Без этого вы можете вымотаться эмоционально и физически, в результате чего вам будет еще тяжелее справляться с повседневными ситуациями. Научитесь признаваться себе в том, что Вы имеете право на приятные ощущения и расслабление. Относитесь к себе с такой же любовью и заботой, как и к собственному ребенку.

## **НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

### **Присоединитесь к группе по интересам или обзаведитесь новым хобби**

Найдите группу людей, которые разделяют ваши интересы (например, посещение спортивного клуба). Это даст вам возможность заниматься своим увлечением и общаться с людьми, которые разделяют ваше увлечение. Вспомните о давно забытом хобби или обзаведитесь новым.

### **Возобновление отношений**

Если все свое время вы посвящаете заботе о ребенке, то отношения с друзьями постепенно сходят на нет. Найдите время, чтобы вновь разыскать старых друзей или найти новых.

### **Разделение родительских обязанностей**

Если большая часть родительских обязанностей ложится на ваши плечи, то вам необходимо обсудить с вашим супругом (супругой) вопросы разделения родительских обязанностей. Например, вы можете договориться о том, что родители несут ответственность за поведение ребенка по очереди (через день или через два).



## Учитесь расслабляться

Научитесь снимать стресс и напряжения с помощью йоги или других расслабляющих техник.

## Регулярная физическая активность

Лучшим средством от стресса является регулярная физическая активность. Также тренировка позволяет улучшить выносливость организма, что позволит вам лучше справляться с повседневными ситуациями.

Если у вас мало времени, старайтесь совместить физическую активность с общением. Отправляйтесь на прогулку с друзьями, посещайте групповые тренировки или выберите с друзьями в поход.



## Распределение времени

Если вам кажется, что в сутках слишком мало часов, чтобы обеспечить ребенку достаточный уход и найти время для себя, то рекомендуем вам пересмотреть свои принципы распределения времени. Испробуйте новый способ организации расписания, чтобы распределять время более эффективно.

- Ставьте перед собой разумные цели на короткий и более длительный период.
- Составляйте план на день, неделю и месяц. План должен быть реализуем.
- Пользуйтесь графиком на каждый день или списком дел, которого вы сможете придерживаться.
- Распределите время и задачи на несколько этапов.

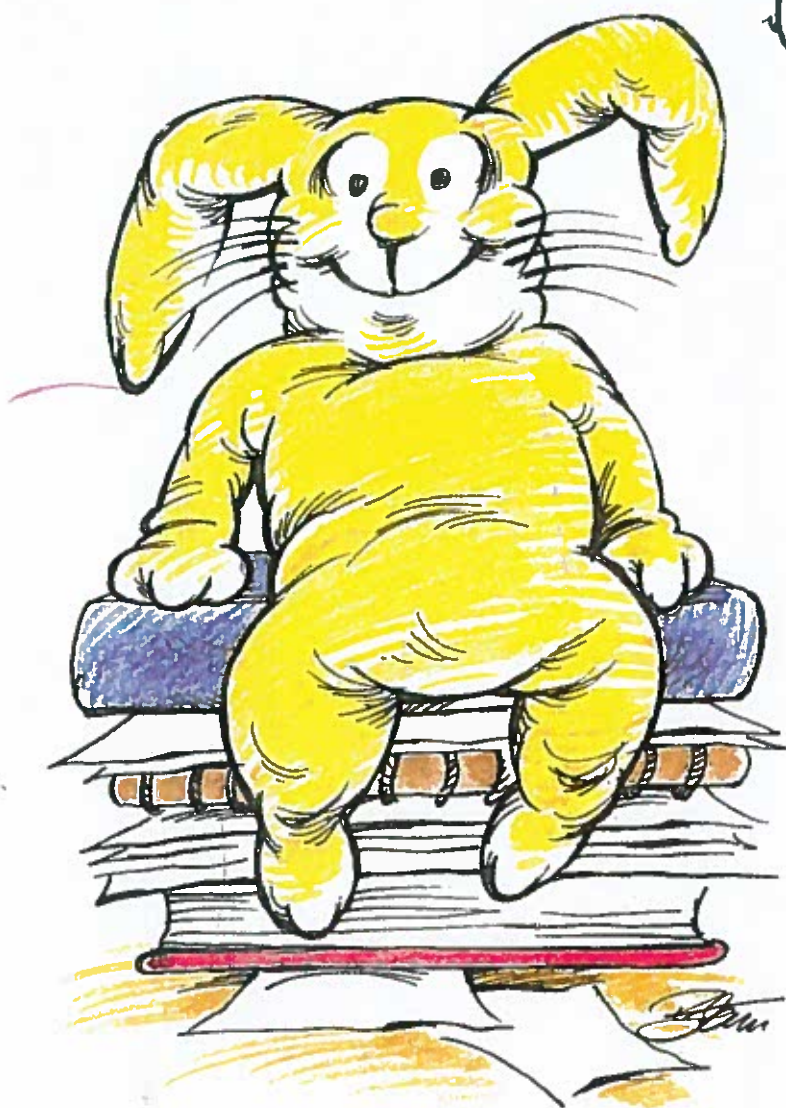
Например:

- Сделать сразу
  - Важно, но может немного подождать
  - Неважно
  - Пустая трата времени
- Распределите свое время между этими категориями и старайтесь сократить число заданий из последних двух пунктов или вообще избавиться от них.
  - Научитесь говорить нет. Вы вполне можете отказаться от приглашений и игнорировать просьбы других людей.

## Ваш особенный ребенок

Иногда слишком большое внимание уделяется отрицательным сторонам поведения ребенка с СДВГ. Однако не стоит забывать, что у детей с СДВГ, как и у всех остальных, могут проявляться замечательные способности и таланты. При грамотном развитии этих качеств у детей сформируются все условия для счастливой и успешной жизни. Конечно, вашему ребенку может потребоваться больше времени, внимания и заботы, чем другим детям. Однако постановка правильного диагноза и верное лечение, своевременное использование техник коррекции поведения и сотрудничество с лечащим врачом и учителями ребенка, поможет вам реализовать желание любого родителя - вы поможете своему ребенку максимально реализовать свои возможности.





**Aktiivsuse- ja Tähelepanuhäirete  
Tugiliik**

**Издатель:** Союз поддержки пациентов с синдромом  
дефицита внимания и гиперактивности  
[info@tahelepanu.ee](mailto:info@tahelepanu.ee)  
[www.tahelepanu.ee](http://www.tahelepanu.ee)

**Составители брошюры:** детские психиатры  
доктор Керстин Кыйва и доктор Пирет Аавик  
**Иллюстрации:** Райво Ярви ©2010

*Составители брошюры выражают благодарность  
доктору Бируте Лепик, доктору Рээт Мадиссон,  
доктору Анне Клейнберг, доктору Ирве Иваринен и родителям  
детей за ценные рекомендации и замечания.*

Брошюра издана при поддержке:

**janssen**  
PHARMACEUTICAL COMPANY  
OF Johnson & Johnson