



Книга для  
родителей о том,  
как создать  
спокойную  
атмосферу,  
снизить стресс  
и помочь  
ребенку жить  
обычной  
жизнью

# Воспитание детей с СДВГ

Стратегии  
на каждый  
день, инструменты  
для повышения  
мотивации,  
решение проблем,  
постановка  
целей

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

**МАРК БЕРТИН, д-р медицины**

Предисловие АРИ ТАКМАНА, д-ра философии

**Воспитание  
детей  
с СДВГ**

***ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО***

# **Mindful Parenting ADHD**

***A Guide to Cultivating Calm,  
Reducing Stress & Helping  
Children Thrive***

**MARK BERTIN, MD**

# Воспитание детей с СДВГ

***ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО***

**МАРК БЕРТИН, д-р медицины**

**Предисловие АРИ ТАКМАНА, д-ра философии**

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2021

УДК 616.89-008.47

Б52

Перевод с английского и редакция А.И. Петрович

**Бертин, М.**

Б52 Воспитание детей с СДВГ: практическое руководство/Марк Бертин; пер. с англ. А.И. Петрович. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 272 с. : ил. — Парал. тит. англ.  
ISBN 978-617-7874-48-4 (укр.)  
ISBN 978-1-62625-179-3 (англ.)

В книге автор рассказывает, в чем заключается суть проблемы, чем дети с СДВГ отличаются от своих сверстников и как изменить подходы к воспитанию таким образом, чтобы уменьшить количество проблем в первую очередь для самих детей. Много внимания уделяется поведению родителей, от которых зависит то, насколько успешно дети с СДВГ смогут приспособиться к окружающему миру и его требованиям. Книга рассчитана в первую очередь на родителей, у детей которых диагностирован СДВГ, а также на воспитателей, учителей и психологов.

УДК 616.89-008.47

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications.

Copyright © 2015 by Mark Bertin.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of *Mindful Parenting for ADHD: A Guide to Cultivating Calm, Reducing Stress, and Helping Children Thrive* (ISBN 978-1-62625-179-3), published by New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-7874-48-4 (укр.)  
ISBN 978-1-62625-179-3 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2021  
© 2015 by Mark Bertin

# Оглавление

Предисловие	11
Благодарность автора	13
Введение	15
Глава 1. Первые осознанные шаги на пути к управлению СДВГ вашего ребенка	21
Глава 2. Взгляните на СДВГ как на проблему исполнительной функции	43
Глава 3. Почему ваша забота о себе важна для вашего ребенка	65
Глава 4. Изменения начинаются с тебя	87
Глава 5. Внимательно слушайте и изучайте, как СДВГ влияет на коммуникацию	109
Глава 6. Подчеркивание успеха с помощью адресной похвалы и вознаграждения	127
Глава 7. Устранение проблемного поведения	147
Глава 8. СДВГ идет в школу	169
Глава 9. Управление решениями о медикаментозном лечении СДВГ	193
Глава 10. Создание рабочего распорядка	217
Глава 11. Осознанность для детей	239
Ресурсы	257
Литература	261

# Содержание

Предисловие	11
Благодарность автора	13
Введение	15
Осознанность и ваша семья	16
Как эта книга поможет в терапии СДВГ	17
Об авторах	18
От издательства	19
<b>Глава 1. Первые осознанные шаги на пути к управлению СДВГ вашего ребенка</b>	<b>21</b>
Понимание преимуществ оценки	22
Что это значит — ребенок с СДВГ	24
Выявление и исключение СДВГ	27
Роль осознанности	34
Начните уже сегодня осознанно подходить к СДВГ	40
План действий. Начало осознанного пути к управлению СДВГ	40
<b>Глава 2. Взгляните на СДВГ как на проблему исполнительных функций</b>	<b>43</b>
СДВГ и мозговой управляющий центр	44
Практическое воспитание: представление о детях через призму исполнительных функций	48
Осознанный подход к стрессу	60
Практика неформальной осознанности	63
План действий. Повышение осведомленности о СДВГ вашего ребенка	63

<b>Глава 3. Почему ваша забота о себе важна для вашего ребенка</b>	65
Влияние СДВГ на родителей	66
Дайте себе минутку отдыха	69
Забота о том, кто заботится	69
Делайте небольшие и конкретные шаги к переменам	72
Разберитесь, есть ли у вас СДВГ	77
Внимание имеет значение	79
Как внимание помогает избавиться от стресса	80
Найдите время для заботы о себе	84
План действий. Забота о том, кто заботится	84
<b>Глава 4. Изменения начинаются с тебя</b>	87
Развитие нового отношения к трудным переживаниям	89
Как мы усугубляем неприятные переживания	89
Возьмите управление на себя	91
Развитие самостоятельности	93
Методы для управления исполнительной функцией	95
Отказ от перфекционизма	103
Нюансы СДВГ	105
План действий: экстернализация системы	107
<b>Глава 5. Внимательно слушайте и изучайте, как СДВГ влияет на коммуникацию</b>	109
В поисках золотой середины	110
Как СДВГ влияет на общение	111
Следите за своим разговором	113
Действия говорят громче, чем слова: помощь ребенку с проблемами в общении	114
Восстановите общение	116
Осознанность и общение	119
Использование СДВГ-плана для поддержки осознанного общения	123
План действий. Практика осознанного общения	125

<b>Глава 6. Подчеркивание успеха с помощью адресной похвалы и вознаграждения</b>	127
Расширение прав и возможностей родителей и детей	129
Начало работы с поведенческим тренингом	130
Поддерживайте систему вознаграждения	141
Добавьте осознанность к похвале и наградам	141
Дайте себе поблажку	142
План действий. Акцентирование внимания на позитиве с помощью поведенческого планирования	144
<b>Глава 7. Устранение проблемного поведения</b>	147
Основания для установления ограничений	149
Поведенческие основы для прекращения проблемного поведения	150
Ключевой инструмент установки ограничений: перерывы	154
Перенаправление поведения путем установления ограничений	156
Распространенные проблемы с ограничениями	162
Два крыла осознанности	166
План действий. Устранение трудного поведения	166
<b>Глава 8. СДВГ идет в школу</b>	169
Как исполнительная функция влияет на успеваемость в школе	171
В учебе не должно быть слова “должен” — только “можешь” или “не можешь”	172
Исполнительная функция и образовательная политика	174
Ваши возможности повлиять на систему	176
Создание учебного плана	178
Использовать домашние задания по максимуму	181
Планирование учебы в старших классах и СДВГ	187
Возвращайтесь к осознанности	188
План действий. Помочь ребенку добиться успехов в учебе	192

<b>Глава 9. Управление решениями о медикаментозном лечении СДВГ</b>	193
Осознанность и неопределенность	195
Привнести осознанность в принятие решений	196
Боязнь медикаментозного лечения СДВГ	197
Факты против мифов	199
Потенциальные преимущества медикаментозного лечения	200
Типы лекарств от СДВГ	202
Избегайте побочных эффектов	203
Управление медикаментозным лечением СДВГ	205
Осознанное исправление	210
Осознанность и сострадание	211
План действий. Согласование решений о лечении	214
<b>Глава 10. Создание рабочего распорядка</b>	217
СДВГ и повседневная жизнь	218
Обо всем по порядку: значение утреннего распорядка	219
Питание и упражнения	221
Возможность спать	223
Используете технологию или она вас использует?	227
Освобождение от того, что цепляет	233
План действий. Установление и поддержание распорядка дня	236
<b>Глава 11. Осознанность для детей</b>	239
Исследование осознанности у взрослых и детей	240
Преобразовывать осознанность для детей	242
Осознанность, мозг и благополучие семьи	253
План действий. Введение и поддержание практики осознанности	254
<b>Ресурсы</b>	257
Шкала оценок	257
Книги	257
<b>Литература</b>	261



# Предисловие

**В** отличие от прошлых лет, сейчас мы многое знаем о СДВГ. Науке многое известно. Существуют общепринятые протоколы лечения. У учителей есть методы, позволяющие удовлетворить уникальные потребности учащихся с СДВГ.

Но для вас, родителя, пытающегося понять, как спасти своего ребенка прямо здесь, прямо сейчас, может быть сложно понять, что делать. Одни формы поведения следует поощрять, а другие — игнорировать. Иногда вашему ребенку нужно, чтобы вы вмешались, а иногда ему нужно разобраться во всем самому. Дела почти всегда идут лучше, когда родители сохраняют хладнокровие, но это легче сказать, чем сделать.

Рассел Баркли, доктор философии, прославился своими словами о том, что СДВГ — это не проблема знания того, что делать, а проблема делать то, что вы знаете (2010). Это, безусловно, относится к людям с СДВГ, но это также относится и к членам их семей. Вы как родитель можете часто чувствовать, что отреагировали не лучшим образом, даже если вы знаете, что нужно было делать. И, к сожалению, слишком часто родители не знают точно, как лучше всего поступать.

Эта книга поможет вам в обоих направлениях: даст знания, что делать, и поможет делать. Доктор Бертин проделал огромную работу по объяснению всех тонкостей СДВГ, чтобы вы могли принимать более обоснованные решения. Затем, что однозначно отличает эту книгу от других на эту тему, так это его сосредоточенность на применении этих концепций — не в идеальных обстоятельствах, а в беспорядочном потоке реальной жизни. Доктор Бертин поможет вам с помощью простых, но мощных техник осознанности, которые позволят вам быть таким родителем, каким вы хотите быть, — не идеальным, но более чем достаточным для процветания вашего ребенка.

Родительство в целом — это ускоренный курс по формированию гибких ожиданий, терпения и желания иногда менять курс на лету. Это может потребовать научиться держать баланс. Поскольку дети с СДВГ часто непоследовательны и непредсказуемы, вам придется быть еще более осторожными, чтобы поддерживать баланс между последовательностью и пред-

сказуемостью, с одной стороны, чтобы ваш ребенок знал, чего ожидать, и распознаванием того, когда план А не работает, и желанием переключиться на план Б, — с другой. Удивительно, но, как вы скоро увидите, два качества — внимательность и целеустремленность — помогут вам в обоих этих аспектах: придерживаться плана и знать, когда от него отказаться.

Воспитывать легких детей легко (условно говоря). Именно сложные дети заставляют родителей по-настоящему проявить себя с лучшей стороны. Эта книга поможет вам стать не только лучшим родителем, но и лучшим человеком в целом. Работая над этим, бросьте вызов своим предположениям. Позвольте своим более достойным привычкам выжить и замените менее продуктивные привычки на поведение, более соответствующее тому, кем вы действительно хотите быть. Если вы можете делать это в трудные моменты со своим ребенком, вы можете делать это и в остальной части своей жизни.

— Ари Такман, д-р психологии, МВА

# Благодарность автора

Я хотел бы поблагодарить Мелиссу Кирк, Джесс Биб и всех сотрудников New Harbinger Publications за их поддержку, время и ценные отзывы. Я также благодарен многочисленным друзьям и коллегам, которые внесли свой вклад и помогли мне сохранить рассудок, в том числе Синтии Браун, Кандиде Финк, Элио Гицци, Джилл Грин, Дженис Каплан, Кэрол Манн, Орен Мейсон, Эми Зальцман, Стиву Зальцингеру, Дженнифер Свенсон, Ари Такману, Крису Уилларду, Деборе Йост и Лидии Зиловской. Я выражаю особую благодарность многим мастерам осознанности, которых я читал и с которыми встретился в своей жизни. И, наконец, спасибо моей семье и родителям за их нескончаемую поддержку, юмор и мудрость, которые направляли меня тогда и сейчас.

Частично эта книга составлена из моих сообщений в блоге на Huffington Post и Psychology Today. Спасибо сотрудникам обоих сайтов, а также многим другим группам, которые поддержали мою работу.



# Введение

**У** вашего ребенка СДВГ. Он импульсивно ведет себя; он дерется в школе; он, похоже, не успокаивается ни на секунду, вернувшись домой, чтобы дать вам отдышаться. Его поведение заводит вас, и вы делаете то же самое, что делаете всегда: кричите, отступаете, устанавливаете новые правила и нарушаете старые. Затем вы мысленно ругаете себя за то, что не успокоились, или своего ребенка за то, что он не сделал так, как ему было сказано.

Как бы это ни было сложно, мы все способны быть внимательными — например, полностью осознавать что-то неприятное и делать паузу, прежде чем ответить. Если вы хотите, чтобы что-то изменилось, но не проявляете при этом активности, то ничего не изменится. Но пока вы обдумываете следующие наилучшие действия (или, возможно, решаете просто ничего не говорить или не делать), ваш ребенок выиграет уже от того, что вы отбросите неосознанное предположение о том, что ваша жизнь может быть другой, а не такой, какая она прямо сейчас. Импульсивность вашего ребенка никуда не денется, сколько бы долгосрочных планов перемен вы ни придумали.

СДВГ — это не просто расстройство внимания. Это особенность, которая влияет на социальные навыки, общение, утренние процедуры, время отхода ко сну, использование технологий, привычки в еде, домашние задания и все, что требует координации, планирования или предвидения. Кроме того, СДВГ вашего ребенка влияет на окружающих его людей, особенно на членов семьи.

На самом деле СДВГ часто создает непродуктивные модели поведения родителей. Когда родители становятся чрезмерно напряженными или подавленными, это сказывается на их детях. Никто из нас не в лучшей форме, когда ему трудно. А поскольку СДВГ сам по себе увеличивает семейный стресс, вам становится труднее управлять СДВГ вашего ребенка, что затем еще больше усиливает стресс. Включение осознанности в вашу жизнь может разорвать этот истощающий цикл.

## Осознанность и ваша семья

В эту книгу включены инструменты осознанности для развития сосредоточенности, жизнестойкости и благополучия — как вашего, так и вашего ребенка. Эти инструменты используют врожденную способность мозга перестраивать себя — способность, которую мы все сохраняем в любом возрасте. Таким образом, чтобы поддержать лечение СДВГ, вы приобретете такие навыки для себя и своих детей:

- внимание и осознанность (вместо рассеянности и действий на автопилоте);
- отзывчивость (вместо реактивности);
- целенаправленное, творческое решение проблем (вместо укоренившихся привычек);
- непредубежденная открытость (вместо рефлексивных суждений);
- сострадание к себе и другим (вместо критики и нетерпения).

Осознанность — многовековая практика, доступная любому, — направлена на развитие качеств, облегчающих преодоление невзгод и падений. Клинические исследования подтвердили преимущества этого подхода, объяснив, почему он является экспоненциально растущей частью западной психологии и медицины. Благодаря осознанности вы развиваете в себе повышенную способность балансировать между видением вещей такими, какие они есть, и своими усилиями для изменения того, что в ваших силах, делая повседневную жизнь более управляемой.

Видение СДВГ таким, каков он есть, и осознание его широких и часто коварных последствий способствует достижению долгосрочных и успешных результатов. Как родитель и педиатр, специализирующийся на развитии детей и СДВГ, я восхищаюсь тем, насколько осознанность поддерживает семьи. Довольно часто независимо от культуры или семейных принципов родители, обучающиеся осознанности, сообщают о конкретных изменениях, которые значительно облегчают преодоление СДВГ у их ребенка.

В книгах по воспитанию детей и психологи авторы часто просят родителей делать такие вещи, как сохранять спокойствие, когда они злятся, или подходить к старым проблемам с совершенно новых позиций. Но ведь у всех нас есть убеждения и принципы, выработанные за всю жизнь, и они отмирают с большим трудом. Как вы увидите, практика осознанности облегчает такого рода изменения.

Вот главное объяснение, почему практика осознанности глубоко меняет вашу семейную жизнь: решение проблемы СДВГ требует настойчивости, гибкости, отзывчивости и способности находить моменты радости и успеха в трудные времена. Все это гораздо труднее выдержать, когда вы охвачены гневом, страхом или усталостью. Практикуя осознанность, вы поддерживаете свою стабильность и благополучие — не только ради себя, но и потому, что это принесет пользу вашему ребенку.

## Как эта книга поможет в терапии СДВГ

Вы — родитель. Вы заняты. Вы делаете все возможное; вы не хотите допускать ошибок. Что еще более важно, вы не всегда можете сделать все “правильно”; в большинстве родительских решений нет однозначно правильного или неправильного.

Любой план, который вы построите для контроля СДВГ вашего ребенка, будет иметь свои взлеты и падения. Иногда вы можете забыть довести дело до конца. Что-то может работать какое-то время, а затем его нужно будет скорректировать. Этого следует ожидать при налаживании семейной жизни, особенно когда речь идет о СДВГ.

Читайте главы этой книги по порядку, а затем при необходимости вернитесь к конкретным темам. Если по каким-то причинам вы отложите книгу на некоторое время, обязательно вернитесь к ней позже, когда придет время. Помните об отвлекающих факторах, которые мешают вам осуществлять ваши планы, и каждый раз, когда это происходит, фиксируйте ситуацию и начинайте сначала.

Наша книга предлагает подробные рекомендации по терапии СДВГ — сложного и часто неправильно понимаемого расстройства. Знакомство с СДВГ начинается с понимания того, что такое СДВГ и как он влияет на развитие ребенка. В этой книге мы расскажем все, что вам нужно знать о профессиональной оценке, которая поможет выяснить, есть ли у вашего ребенка СДВГ; затем рассмотрим все прочее — от планирования образования, особенностей общения и поведения до скрытых последствий СДВГ, проявляющихся в повседневной жизни как маленьких детей, так и подростков.

Разные практики осознанности упрощают контроль СДВГ. Упражнения на осознанность помогут вам разработать новые подходы, специфические для каждого аспекта СДВГ, от улучшения утренних процедур до сотрудничества с педагогами. Коротко говоря, как вы скоро обнаружите, осоз-

нанность отлично дополняет традиционную помощь при СДВГ на каждом этапе пути.

В каждой главе содержится краткая практическая информация. Сделайте копии планов действий, включенных в каждую главу, и разместите их на видном месте в качестве напоминаний для себя. Когда вы почувствуете, что теряете связь со своими планами, связанными с осознанностью или с помощью своему ребенку, возвращайтесь обратно на выбранный путь. Заодно вы заново откроете для себя стабильность, счастье и легкость, которых заслуживает каждая семья.

## Об авторах

**Марк Бертин** — д-р медицины, педиатр, специалист по поведенческому развитию, владелец частной практики в Плезантвилле, шт. Нью-Йорк. Он является доцентом педиатрии в Нью-Йоркском медицинском колледже и на факультете Института подготовки учителей Windward, а также членом редакционного совета Common Sense Media. Он ведет блоги, посвященный темам развития ребенка, осознанности и семьи, на [huffingtonpost.com](http://huffingtonpost.com), [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com), [mindful.org](http://mindful.org) и в других медиа. Для получения информации о его онлайн-занятиях по осознанности и другим темам посетите [www.developmentaldoctor.com](http://www.developmentaldoctor.com).

Автор предисловия **Ари Такман**, д-р психологии, — клинический психолог частной практики в Вест-Честере, шт. Пенсильвания, специализирующийся на диагностике и лечении СДВГ. Он часто выступает с докладами по СДВГ и смежным темам как для профессионалов, так и для представителей общественности.

## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>



## 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

**Е**сли 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.<sup>1</sup> 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-

<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> 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.
- Бегают 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 старшеклассникам 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.
- Заикливается 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 известном 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 уллучиться (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.*

*Прожуйте 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 тишина. Когда вас отвлекают мысли или тяжелые эмоции, верните внимание к вашему непосредственному опыту: *“Несмотря на весь шум и хаос, происходящие вокруг меня, вот сижу 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.



## Глава 2

# Взгляните на СДВГ как на проблему исполнительной функции

### Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Понять, как исполнительная функция — набор ментальных навыков — служит “менеджером мозга”, помогая координировать мысли и действия
- ▣ Посмотреть на СДВГ как на нарушение развития исполнительной функции
- ▣ Научиться управлять стрессом, чтобы поддержать себя и свою семью и более эффективно помогать своему ребенку с СДВГ

**Н**ичто так не обостряет ощущение изменчивости и неопределенности мира, как рождение ребенка. У каждого из нас имеются определенные надежды и ожидания по поводу того, каким будет его детство. У нас есть надежды и амбиции в отношении того, как мы исполним свою главную роль — Родителя. Но жизнь идет, и большая часть наших планов разлетается как дым.

Возможно, в вашем воображении ваш ребенок становится бейсболистом, обожающим геологию, но недолюбливающим физзарядку, или ученым, который неважно разбирается в математике, зато обожает искусство. Возможно, вам кажется, что вы знаете, как надо разговаривать с пятиклассником, но время проходит, и вы обнаруживаете, что угрюмый подросток ставит вас в тупик. Ваш казался бы спокойный темперамент способен, оказывается, подчас просто фонтанировать фрустрацией. И эти примеры — всего лишь слабая тень тех по-настоящему сложных и серьезных обстоятельств, с которыми в какой-то момент сталкиваются все родители.

То, как мы справляемся с непредвиденными обстоятельствами, влияет на нашу семейную жизнь. В состоянии стресса мы, как правило, автоматически выдаем давно укоренившиеся, привычные реакции, а не принимаем дальновидные и обдуманые решения. И, как выясняется, одним из основных факторов стресса у ребенка является уровень стресса его родителей. Так что ваша стабильность и уравновешенность служит опорой и поддержкой всей вашей семьи.

Работа с СДВГ требует стойкости, гибкости в решении проблем и бесконечного сострадания. Развивая эти качества в себе с помощью практики осознанности, вы улучшаете жизнь своего ребенка. Стремясь увидеть жизнь такой, какая она есть, вы можете лучше распознавать нюансы СДВГ, чтобы определить потребности малыша. Для этого вы должны отказаться от традиционного определения СДВГ как расстройства внимания и вместо этого взглянуть на него с точки зрения более широкого спектра когнитивных навыков, называемых исполнительной функцией.

## **СДВГ и мозговой управляющий центр**

Что такое “исполнительная функция”? Точно так же как бизнесу требуется, чтобы кто-то синхронизировал деятельность его сотрудников, мозг должен координировать наш опыт. Часть мозга, где расположены лобные доли, интегрирует то, что мы знаем, с тем, что мы переживаем и делаем. Исполнительная функция включает в себя базовый набор управленческих

навыков, необходимых для реализации этого процесса. Это также относится к жизненно важным задачам развития, таким как развитие саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Когда у ребенка СДВГ, его исполнительная функция работает неэффективно, что имеет далеко идущие последствия.

Как упоминалось в главе 1, хроническая прокрастинация и дезорганизация лежат в основе СДВГ также же, как и плохой сон. Нездоровое питание и избыточный вес являются обычным явлением. СДВГ является причиной более частых обращений в отделения неотложной помощи по поводу травм, а среди подростков — с большим количеством автомобильных аварий. Исполнительная функция также поддерживает общение и социальную активность, и у детей с СДВГ могут возникнуть трудности в этих сферах.

СДВГ можно сравнить с айсбергом [30]. Его надводной части присущи такие бросающиеся в глаза симптомы, как отсутствие концентрации и импульсивность. Под поверхностью воды скрываются и другие многочисленные нарушения, вызванные проблемами с исполнительной функцией — другими словами, мозг работает как неэффективный, не выполняющий своих задач менеджер.

## Как развивается исполнительная функция

Сильная исполнительная функция связана со всем, от финансового и семейного успеха до академической успеваемости и физического здоровья. Дошкольники с более сильными навыками исполнительной функции, по-видимому, с большей вероятностью добьются успехов в учебе на протяжении всей учебы в колледже. Одно исследование даже связывало исполнительную функцию дошкольников с более поздними показателями здоровья, благосостояния и преступности [71]. Конечно, не каждый ребенок, у которого есть проблемы с исполнительной функцией, испытывает трудности на протяжении всей жизни; это просто тенденции в разных группах.

Как и в случае развития речи, моторики и социальных способностей, существует типичный путь к зрелой исполнительной функции. Недавнее исследование показывает, что эти навыки продолжают развиваться до достижения возраста тридцати лет, что, вероятно, объясняет, по крайней мере частично, почему примерно 50% детей перерастают СДВГ [51].

По мере развития исполнительных функций малыши учатся контролировать свои побуждения, а дошкольники приобретают способность

принимать точку зрения других. В школьном возрасте обучение в классе опирается на навыки, связанные с исполнительской функцией (например, память, организация и планирование), а также на улучшение внимания. Способность откладывать удовлетворение продолжает укрепляться вплоть до взрослой жизни.

Понимание этой траектории помогает нам понять детей. Вы не ожидаете, что четырехлетний ребенок сможет организовать прогулку. Дошкольник, если дать ему время, наверное, мог бы перечислить необходимые шаги: почистить зубы, позавтракать, одеться. Но он не может координировать эти действия, запоминать детали или уделять им столько времени, сколько необходимо, тогда как большинство подростков справляются с этим самостоятельно. Большинство изменений связаны с исполнительской функцией.

### **Подростки — это подростки, а не взрослые**

Большинство подростков не умеют вести домашнее хозяйство, но к двадцати годам большинство из них живут самостоятельно, а у некоторых есть семьи. Что изменилось?

Во время полового созревания происходит всплеск развития областей мозга, связанных с исполнительской функцией. Навыки планирования и управления, перспективное мышление и самоконтроль не развиты в полной мере до наступления совершеннолетия.

Все мы, вероятно, знаем не по годам развитых подростков, демонстрирующих невероятную прозорливость и навыки контроля, но большинство подростков не обладают навыками взрослого уровня. Без зрелой исполнительской функции нельзя ожидать, что подросток будет вести себя как взрослый.

Подростки стремятся к независимости и хотят попробовать все самостоятельно, но им не хватает зрелой исполнительской функции. Они не в состоянии предвидеть возможных последствий нанесения татуировки на лицо или отправки откровенного фото новому возлюбленному. Важно поощрять взросление и самостоятельность, но руководство со стороны взрослых должно продолжаться до тех пор, пока подростки они не докажут свою ответственность. А если у них выявлен СДВГ, это может случиться позже, чем обычно происходит у их сверстников.

## Практика. Отказ от предположений

Когда наши ожидания не совпадают с тем, что мы видим, мы испытываем дискомфорт. Он влияет на наши подходы к решению проблемы. Если вы ожидаете, что четырехлетний ребенок сможет подготовиться ко сну без посторонней помощи, то вас ждет разочарование. Большинство четырехлетних детей с такой задачей не справляются. Если вы будете исходить из того, что четырехлетнему ребенку для подготовки ко сну требуется ваше руководство, то будете чувствовать себя лучше, даже если у вас полно других дел. Но как насчет семилетнего ребенка с СДВГ, у которого навыки саморегулирования остались на уровне четырехлетнего? Предположения о том, что и почему должно происходить, влияют на ваш опыт и на опыт вашего ребенка.

Найдите минутку и проиграйте в воображении сложную ситуацию с участием вашего ребенка. Для начала выберите что-нибудь не слишком вас раздражающее. Представьте сценарий развития событий более подробно и обратите внимание на стресс, который возникает у вас при одной мысли об этом. Обратите внимание на причины, которыми вы обосновываете проблему: ребенок мало старается, упрямится, ленится (перечислите любые другие раздражители, кажущиеся очевидными и первыми приходящие на ум).

Затем сделайте несколько глубоких вдохов и мысленно сделайте шаг назад, чтобы хотя бы в теории признать, что в основе проблемы лежит только СДВГ. Могут ли у вашего ребенка быть какие-то другие намерения, чем те, которые вы замечаете? Изменилось бы ваше отношение к ситуации, если бы вы осознали проблемное поведение как результат задержки в развитии определенных навыков? Для любой проблемы или решения, возникающих в процессе воспитания детей, полезно сделать паузу, свериться со своими предположениями, а затем при необходимости внести коррективы.

## Практическое воспитание: представление о детях через призму исполнительной функции

Исполнительная функция — это не какая-то абстрактная, сугубо научная тема. Поняв это, вы легче справитесь с ситуациями, когда детям в процессе развития требуется помощь. Дети с СДВГ вовсе не хотят все испортить — так же, как дети с задержкой речевого развития не стремятся иметь трудности с общением.

Все дети могли бы значительно преуспеть, если бы только знали, как это сделать. Немногие дети специально не сдадут на проверку домашнее задание, сделанное накануне вечером, или будут изо всех сил портить отношения с друзьями. Признавая, насколько изнурительным и разочарывающим является СДВГ для родителей и учителей, мы должны искать причины проблемного поведения и предпринимать практические шаги на основе того, что мы находим.

Следующая концепция создана экспертом по СДВГ Томасом Э. Брауном [16], она смоделированная по схеме и определяет исполнительную функцию на основе шести связанных групп навыков.

- Управление вниманием
- Управление действиями
- Управление задачами
- Управление информацией
- Управление эмоциями
- Управление усилиями

Как вы можете видеть, такое понимание СДВГ позволяет лучше понять, каким образом вы можете поддержать своего ребенка. Полного дефицита во всех этих областях нет ни у одного ребенка с СДВГ, но почти у всех есть расхождения в некоторых направлениях. Более цельные решения получается находить, если разбивать любые задачи (или анализировать поведение) исходя из исполнительной функции, будь то дома, в школе или где-то еще.

## Управление вниманием

СДВГ не лишает ребенка способности сосредотачивать внимание; он скорее создает трудности с управлением вниманием в целом. Это приводит к проблемам с концентрацией внимания, когда потребность возрастает, к чрезмерной сосредоточенности при интенсивном взаимодействии и к трудностям с переключением внимания. Вот несколько распространенных ситуаций, которые возникают при СДВГ.

- **Чрезмерная фокусировка на том, что кажется забавным и легко познается.** Родители часто предполагают, что дети с СДВГ предпочитают уделять внимание выборочно, отвлекаясь только тогда, когда им становится неинтересно. На самом деле они попросту не могут (а не не хотят) сосредоточиться, когда есть проблемы с психикой. Способность бесконечно играть в видеоигры или заниматься другими увлекательными занятиями, даже чтением, не исключает возможности наличия СДВГ, когда в остальном ребенок испытывает трудности с фокусировкой.
- **Трудности из-за отвлекающих факторов окружающей среды.** Правильно сосредоточенное внимание позволяет сконцентрироваться на одном элементе среди множества других, словно на одном голосе в общем хоре. В напряженной ситуации дети с СДВГ часто теряют детали сказанного и могут отключиться, испытывать стресс или демонстрировать “странное” поведение.
- **Трудности с переключением на другое занятие.** Если вы попросите ребенка с СДВГ о чем-то, когда он увлечен другим занятием, он не заметит вас. Из-за такой особенности возникает ощущение, что ребенок себя плохо ведет: “Я ему говорю, а он меня игнорирует!” Как это часто бывает с СДВГ, ситуация зависит от взрослого. Нет смысла говорить, пока вам не удастся привлечь внимание ребенка.

## Управление действиями

Управление действиями — это способность контролировать свою физическую активность и поведение. Задержки исполнительной функции в этом аспекте приводят к таким симптомам, как ерзание, непоседливость и импульсивность. Проблемы с управлением действиями также означают, что на извлечение уроков из допущенных ошибок необходимо больше времени, поскольку для этого требуется осознание деталей и последствий

своих действий. Это помогает объяснить, почему изменение поведения у детей с СДВГ происходит медленнее. Самоконтроль социального поведения также относится к управлению действиями.

Кроме того, проблемы с исполнительной функцией в этом аспекте часто вызывают задержку развития двигательных способностей, плохую координацию или проблемы с почерком. Дети с СДВГ также могут соответствовать критериям расстройства координации развития, и в этом случае наверстать упущенное им поможет трудовая терапия.

## Управление задачами

Управление задачами требует навыков различных базовых исполнительных функций, включая организацию, планирование, определение приоритетов и контроль времени. Если вы легко управляете жизнью и научились этому инстинктивно, то не представляете, как ваш ребенок может не понимать того, что происходит сегодня или на этой неделе или почему он тянет с выполнением задания до последнего момента. Тем не менее эти навыки находятся в той области развития, на которую непосредственно влияет СДВГ, и по мере взросления детей основной проблемой часто становится управление задачами (а не внимание). В отличие от некоторых проблем, связанных с СДВГ, управление задачами не поддается лечению. Лучшим решением будет обучение вашего ребенка организационным навыкам (более подробно этот вопрос рассматривается в главе 4).

## Управление информацией

Оперативная память — это способность управлять информацией, с которой мы сталкиваемся в жизни, и объединением ее с тем, что мы уже знаем. Как и оперативная память компьютера, мозг временно хранит информацию, получая доступ к ней для организации наших идей. Эти функции лежат в основе навыков общения, чтения и письма и, следовательно, напрямую влияют на обучение в классе.

В оперативной памяти содержится кратковременная информация, которую не нужно запоминать, например какие-то просьбы. Поэтому, если вы отправляете ребенка выполнять несколько дел одновременно (“Пойди в свою комнату, переоденься в домашнюю одежду, а школьную форму убери в шкаф”), не сомневайтесь, что часть задания он забудет.

Если вы обнаружили, что вместо того, чтобы закончить свои дела, ваш ребенок увлеченно играет, это выглядит как плохое поведение, но на самом

деле это проявление плохой оперативной памяти и, возможно, рассеянности. Но если ваш ребенок попытается скрыть, чем он на самом деле занимается, это уже действительно плохое поведение. Лучше всего дать ему список заданий или более короткий список устных инструкций — тогда он может справиться.

## Управление эмоциями

Эмоциональная реактивность часто является неотъемлемой частью СДВГ. Дети с СДВГ быстро злятся, легко уступают, разочаровываются или расстраиваются. Эта эмоциональность может показаться наигранной или демонстративной. Время от времени раздражаются все, но людям с СДВГ часто не хватает способности обуздать свои эмоции, заставляющие их моментально реагировать, когда они встревожены.

Этот тип реактивности не то же самое, что случайная эмоциональная вспышка при расстройстве настроения. И за взрывом могут последовать сожаление или смущение, хотя это не всегда заметно. Ребенок может извиниться, или еще сильнее разозлиться, или уйти в себя, что приведет к обострению поведенческого риска. Это не другое заболевание, связанное с СДВГ, — это СДВГ.

## Управление усилиями

В основе способности прилагать усилия до достижения результата лежит исполнительная функция. Трудности с последовательными усилиями часто называют плохой мотивацией. Например, ваш ребенок ушел в свою комнату, чтобы сделать домашнее задание, а через тридцать минут вы обнаружите, что он читает комикс. Из-за трудностей с управлением усилиями он устал, но вам может показаться, что ему наплевать на учебу.

Темп выполнения работы также может быть фактором в управлении усилиями. У некоторых детей с СДВГ нарушена способность работать быстро и эффективно. Однако более медленный темп работы никоим образом не является признаком более низкого интеллекта.

У многих детей с СДВГ внешнее давление снижает производительность. Вместо того чтобы задействовать лобные доли, психический механизм блокируется. Стресс снижает когнитивную эффективность, затрудняя решение проблем и принятие решений. Это подрывает все, от своевременного выхода из дома до сдачи анализов.

## Но подождите, это еще не все!

Понимание детей с СДВГ сводится к тому, как синдром проявляется в реальной жизни. Не все аспекты СДВГ четко вписываются в модель исполнительных функций, но в тоже время различные симптомы СДВГ проистекают из многочисленных аспектов исполнительных функций. Вот еще несколько распространенных закономерностей, на которые следует обратить внимание.

### Проблемы с запоминанием распорядка дня

Навыки исполнительной функции необходимы для поддержания распорядка дня. Одним из последствий СДВГ является хроническая борьба с повседневными делами, такими как своевременный выход в школу по утрам, выполнение домашних заданий и здоровый сон, питание и физические упражнения (все это рассматривается в следующих главах). Возможно, вам придется помогать ребенку привыкнуть к распорядку дня намного дольше, чем это необходимо другим детям.

### Непоследовательное поведение

Дети с СДВГ проявляют определенные навыки, но недостаточно часто, что может сбивать с толку. Это приводит к мысли, что им просто нужно больше стараться: *“Если ты можешь нормально концентрироваться на своей видеоигре или проявлять организованность, когда тебе что-то нужно, то почему ты не можешь демонстрировать эти качества постоянно?”*

Все дело в том, что подобная непоследовательность — это СДВГ. Если бы они могли быть более успешными, они бы это сделали. Сильная исполнительная функция позволяет людям использовать свои сильные стороны. Без этого в некоторые дни дети безо всякой причины могут быть организованны и собраны, но в то же время будет очень много дней, когда от их собранности не останется и следа. Таким образом, одним из критериев успешного управления СДВГ является то, что ребенку удастся достичь более последовательного поведения.

### Социальная незрелость

Дети с СДВГ часто кажутся незрелыми по сравнению со своими сверстниками — потому что они такие и есть. Многие черты, определяющие зрелость, включают в себя навыки исполнительной функции, такие как самоконтроль, предусмотрительность, планирование и понимание ситуа-

ции. К счастью, при соответствующей поддержке дети с СДВГ могут наверстать упущенное.

### **Явное отсутствие мотивации**

Взаимосвязь мотивации и СДВГ довольно сложна. Мотивация зависит не только от желания, но и от неврологических способностей. При СДВГ мозг не в состоянии быть концентрированным достаточно долго, чтобы довести дело до конца.

СДВГ также снижает способность определять и поддерживать долгосрочные цели, что, конечно же, является еще одним определяющим аспектом мотивации. С этой точки зрения неспособность довести дело до конца выглядит как низкая мотивация. Конечно, дети с СДВГ также могут стать менее мотивированными, как и их обычные сверстники. Они сдаются, когда раз за разом пытаются и все никак не могут достичь успеха из-за своего СДВГ. Решение состоит в том, чтобы оказать поддержку, которая будет содействовать прогрессу, а не в том, чтобы подталкивать их сильнее.

### **Нарушение тайм-менеджмента и прокрастинация**

Людам с СДВГ часто трудно управлять своим временем. Это проявляется в виде сложной модели поведения с множеством причин и следствий.

- **Сложность управления во время реализации проектов.** Долгосрочные задачи могут занять больше времени, чем предполагается изначально, из-за того, что не просматриваются необходимые шаги для их выполнения, что в свою очередь ведет к прокрастинации. Ребенок хочет подготовить обширный реферат, но не учитывает походы в библиотеку, составление плана и другие промежуточные шаги. Поэтому, хотя он и стремится к успеху, в конце концов он отстанет, и это будет оказывать давление на него.
- **Проблемы при планировании из-за сложности оценки времени выполнения задач.** Любой ребенок может ошибиться, прикидывая, сколько времени потребуется для выполнения того или иного задания, и, следовательно, оставить все на последний момент: *“Сегодня вечером я досмотрю фильм, а сочинение допишу завтра, перед тем как идти в школу”*. Но если он не успеет закончить сочинение, потому что это невозможно сделать за тридцать минут, значит, что он не откладывал задание на потом — он просто неправильно оценил ситуацию.

- **Сложность с расстановкой приоритетов.** Организация деятельности исходя из важности — это когнитивный навык, на который напрямую влияет СДВГ. Для детей с СДВГ это также усложняется за счет трудностей с плавным переключением внимания и точным отслеживанием времени. Как и другие дети, ваш ребенок может прийти домой из школы и почувствовать усталость или захотеть немного поиграть. Но потом может пройти несколько часов, а он этого и не заметит. Он думает, что успеет сделать уроки, но потом становится поздно, и он удивляется, на что потрачено время.
- **Использование прокрастинации, улучшающей концентрацию внимания.** Дети с СДВГ часто замечают, что, когда на выполнение задания остается мало времени, действительно улучшается концентрация внимания. Сознательно или неосознанно эти дети начинают использовать прокрастинацию для создания напряжения, которое, как им кажется, помогает им добиться цели. К сожалению, прокрастинация приводит к спешке и некачественной работе, а на исправление ошибок времени уже не остается. К тому же чрезмерная физическая и эмоциональная нагрузка не остается без последствий.

### Вопросы и ответы

**В:** Если у ребенка проблемы с исполнительной функцией, всегда ли это означает наличие СДВГ?

**О:** СДВГ — наиболее распространенное состояние, связанное с нарушением исполнительной функции. Однако другие проблемы, такие как нарушение обучаемости, аутизм и различные психические расстройства, также могут повлиять на это. Такие состояния могут сочетаться с СДВГ, усложняя диагностику. Но если у ребенка серьезные проблемы с исполнительной функцией, СДВГ, вероятно, является частью общей картины.

## Еще одно препятствие: не доводить дело до конца

Любой план состоит из трех частей: во-первых, подготовка, во-вторых, действие, в-третьих, завершение. Ребенок с СДВГ этот последний шаг часто упускает. Он частично справляется с задачей, а затем, не замечая, что процесс не завершен, переключается на что-то другое.

Чтобы выполнить домашнее задание, ребенку нужно записывать задания в дневник и не забывать учебники и тетради. Вернувшись домой, он должен сосредоточиться и завершить работу. По окончании ему нужно положить материалы в школьный рюкзак и не забыть сдать домашнее задание учителю на следующий день.

У вас наверняка создается ощущение, что ваш ребенок повсюду оставляет следы своего пребывания. Его зубная щетка валяется под раковиной, конструктор Lego разбросан по всему полу, пижама оказалась под кухонным столом, а ящики стола наполовину выдвинуты после безрезультатных поисков ручки. Заканчивая ту или иную работу, мы приводим в порядок рабочее место, но у детей с СДВГ это происходит очень редко.

Как это часто бывает, распознавание закономерностей — первый шаг к переменам. Ваш ребенок может заниматься одним делом, но мыслями уже погрузиться в другое. Поэтому полезно записать правила: “Завершить домашнее задание — значит положить его в папку”, “Каждый вечер после ужина мы убираем в игровой комнате”, и т.д. Другой метод — выработать привычку делать паузы перед переключением на другое дело, как описано в следующем упражнении. Постоянно практикуясь, при вашей поддержке и терпении дети могут последовательно выполнять то, что планировали сделать.

### **Практика. Учимся говорить СТОП**

Хороший способ развить способность завершать задачи — создать привычку делать паузу при переходе к другому занятию. Ваш ребенок, вероятно, знает последний этап любого занятия и почти завершает его, но из-за СДВГ все-таки его пропускает. Чтобы бороться с подобными проявлениями, используется практика СТОП [91], позволяющая “не забыть вспомнить” то, что происходило только что. Акцент на паузе перед переходом или принятием решения формирует новую привычку, полезную для всех. Попрактикуйте эту технику некоторое время самостоятельно, прежде чем научить ей своего ребенка. Это позволит вам освоиться с ней и лучше понять ее преимущества для вас.

Чтобы сформировать эту паузу, при каждом переходе используйте аббревиатуру СТОП, которая описана ниже. Это может занять некоторое время (возможно, недели или даже месяцы), но эта новая привычка может превратиться в полезный инстинкт. Чтобы практиковаться, просто отметьте переходные моменты в течение дня: вставание из-за обеденного стола, вставание из-за рабочего стола или переключение между занятиями. В такие моменты выполните следующие четыре шага.

- С — **С**двиньте в сторону то, что вы делаете.
- Т — **Т**ерпеливо сделайте несколько вдохов.
- О — **О**братите внимание на все происходящее вокруг.
- П — **П**ереходите к следующему делу, выбрав, что будет лучше всего делать дальше.

Как такой подход помогает ребенку? Это может выглядеть так: *“Я сделал домашнее задание, а где моя бейсбольная перчатка?”* — пауза — он возвращает свое внимание к предыдущему моменту, замечает свой стол и кладет книги в рюкзак. Разместите знак “Стоп” в качестве напоминания на доске объявлений или внесите его в список дел вашего ребенка. Вы также можете разместить напоминания как для себя, так и для ребенка, на холодильнике, зеркале или календаре или настроить напоминания на смартфоне. Возможно, привычка выработается не с первого раза, не с десятого или даже не с двадцатого, но в конце концов новая привычка закодируется в сознании у вас и у вашего ребенка.

## СДВГ и слон в комнате

Возможно, вы знакомы с историей о пяти слепых, которые на прогулке встречают слона. Один хватается за хобот и говорит: “Я нашел змею”. Другой трогает бок и заявляет: “Мы подошли к стене”. Третий хватается за ногу и говорит: “Вовсе нет. Это дерево”. Четвертый касается хвоста и говорит: “Это веревка”. Последний нащупывает бивень и произносит: “Нет, я думаю, это какая-то труба”.

Проблемы с исполнительной функцией могут возникать практически в любой момент и в любом деле, вызывая симптомы столь же разнообразные, как змея, стена, дерево, веревка и труба. Тем не менее ни один симптом СДВГ не существует по отдельности. За многогранным представлением о СДВГ скрывается единственный слон, который объясняет многочисленные детские переживания. Если мы не видим СДВГ целиком, действия ребенка кажутся фрагментарными и неэффективными.

Уделяя внимание разным проявлениям СДВГ по отдельности вместо того, чтобы постараться увидеть целостную картину, вы можете потратить впустую много времени, энергии и денег. Регулярно появляются новые открытия и идеи, основанные на теории развития ребенка, эффективность которых не доказана. Это отвлекает семьи от проверенных методик, которые с большей вероятностью привели бы к успеху. В последнее время в моду вошел термин “нарушение обработки информации”, однако если присмотреться, многие проблемы, обозначенные как “нарушение обработки информации”, на самом деле являются симптомами СДВГ.

- **Проблемы обработки слуховой информации.** Детям с СДВГ трудно воспринимать информацию на слух, особенно сложную. В напряженной ситуации, например в классе, где одновременно говорят несколько человек, ваш ребенок не может справиться с этим шумом. Если с ним пытаются говорить, когда он занят чем-то другим, он упускает детали. Нарушения речи и обучения также влияют на слуховое восприятие и могут представлять собой симптом СДВГ.
- **Сложности с обработкой и отслеживанием визуальных образов.** У детей с нарушенной исполнительной функцией могут появиться визуальные симптомы, когда во время чтения их глаза движутся по странице, но они пропускают слова или окончания слов или теряют место, где читали. Оптическая форма дисграфии (когда ребенок путает буквы, например, б и д), которую обычно связывают с нарушениями чтения, не имеет отношения к обработке визуальной информации.
- **Проблемы сенсорной обработки.** Некоторые дети обладают повышенной сенсорной чувствительностью, например не любят прикосновений или не переносят шума. Однако о проблемах сенсорной обработки мы говорим и в случае симптомов, которые кажутся не имеющими отношения к повышенной сенсорной чувствительности, таким как ковыряние кожи, беспокойство или повышенная физическая активность. Тревожный ребенок, который нервничает в толпе, может проявлять повышенную чувствительность к шуму, но также может быть и всего лишь напуган. Активный ребенок не ищет повода пошуметь; скорее всего, его гиперактивность обусловлена недостаточной активностью лобных долей, связанных с СДВГ. Некоторые сенсорные проблемы реальны, но исследования еще не установили отдельный диагноз “расстройство сенсорной интеграции” — в отличие от СДВГ.

Очень важно выявить слуховые, сенсорные и визуальные проблемы. Роль логопедов и эрготерапевтов при терапии СДВГ сложно переоценить. Необходимо решить реально существующие проблемы. Однако эти вмешательства лучше всего помогают, когда являются частью комплексного подхода. (Если хотите почитать статьи и нормативные положения об этих распространенных заблуждениях, см. документ *National Statements on Processing Disorders* (“Национальные положения о нарушениях обработки”) по адресу <http://www.newharbinger.com/31793>, на английском языке.)

Рассмотрение “слона СДВГ” по частям может показаться непосильной задачей. У вашего ребенка могут быть проблемы с концентрацией внимания, плохие навыки понимания прочитанного и трудности с восприятием на слух. Попытки решить каждую проблему в отдельности могут быть утомительными, потребовать много времени и денег. Признание объединяющего условия меняет ситуацию: в основе всего этого лежит СДВГ, и это то, с чем следует бороться.

## **Упражнение.** Обращение к исполнительной функции при решении проблемы

У разных детей с СДВГ выявляются разные модели дефицита исполнительной функции. Чтобы создать индивидуальный комплексный план, вам необходимо наблюдать за своим ребенком, поэкспериментировать с подходами и при необходимости скорректировать их. Попробуйте взглянуть на СДВГ вашего ребенка через призму трудностей исполнительной функции, это поможет вам адаптировать свои родительские обязанности под сильные стороны ребенка и приспособиться к его потребностям.

В этом упражнении вы узнаете, как трудности исполнительной функцией могут быть связаны с одной из проблем вашего ребенка. Если этот подход будет полезным для вас, вы можете использовать его для решения других проблем. (Рабочая таблица для загрузки доступна на веб-сайте, посвященной этой книге; материалы на английском языке.)

Поскольку этот подход может быть новым, давайте начнем с примера.

*Поведенческая или педагогическая проблема: моя дочь не в состоянии собраться в школу без постоянных напоминаний и ссор.*

*Проблема управления вниманием: она **не может** (противоположность **не хочет**) концентрироваться. Она отвлекается и легко прекращает решать задачу.*

*Проблема управления действиями: она активно бегает вокруг и импульсивно толкает сестру.*

Проблема управления задачами: *она не может отслеживать время или самостоятельно планировать свои дела.*

Проблема управления информацией: *она не может удерживать в уме список того, что ей нужно сделать, даже если она знает, что она должна сделать.*

Проблема управления эмоциями: *она очень расстраивается, когда проигрывает.*

Проблема управления усилиями: *она не может, не отвлекаясь и не играя, удерживать внимание при выполнении такой задачи, как одевание.*

Теперь ваша очередь. Запишите поведенческие трудности, а затем изучите, как каждый аспект исполнительной функции может внести свой вклад. При необходимости лучше понять, вернитесь к описаниям выше в этой главе.

Поведенческая или педагогическая проблема: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Проблема управления вниманием: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Проблема управления действиями: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Проблема управления задачами: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Проблема управления информацией: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Проблема управления эмоциями: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Проблема управления усилиями: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Осознанный подход к стрессу

Стресс, неуверенность и родительские обязанности существуют параллельно. Стресс влияет на то, как вы живете, как взаимодействуете с другими и насколько эффективно справляетесь с СДВГ своего ребенка. Так же полезно, как видеть проблемы своего ребенка через призму исполнительской функции, полезно понять, как ваша собственная неврология может влиять на вас, особенно в стрессовых ситуациях.

Частично стресс необходим нам, потому что он поддерживает нашу мотивацию и безопасность. Когда мы чувствуем угрозу, наша нервная система настроена на физиологические реакции, известные как реакция на стресс (“бей или беги”), подготавливая нас к тому, чтобы защитить себя или убежать от опасности. Мы начинаем действовать, не задумываясь — для нас это хорошо, например, это помогает не задумываясь отскочить от приближающейся машины. Наше тело направляет энергию от пищеварительной системы к мышцам. Рефлексы контролируют руки и ноги, рациональное мышление отключается. Эти реакции могут спасти нам жизнь, когда мы действительно в опасности.

Проблема в том, что наша реакция на стресс не гибкая. Одна и та же физиологическая реакция возникает в ответ на все, что нас беспокоит, включая мысли наподобие *“Я опоздал. Я плохо в этом разбираюсь. Я им не нравлюсь”*. Реакция ускоряет работу тела и отключает когнитивные навыки, поскольку, когда мы в ситуации явной опасности, нет времени думать. Мозг посылает сигналы о приближении кризиса, но в большинстве случаев это не опасные для жизни ситуации — нет льва, который нас съест.

Чаще всего стресс начинается с восприятия (находящегося, возможно, за пределами нашего сознательного разума), что что-то не так, как мы должно быть. Возможно, мы просто немного опаздываем или беспокоимся о том, что чего-то не успеваем. Но все равно происходит такая же интенсивная стрессовая реакция.

Ничто и никогда не может избавить нас от стресса полностью. Как мы уже говорили, небольшой стресс даже поддерживает нашу мотивацию. Однако наш организм не приспособлен к тому, чтобы выдерживать чрезмерно частые или интенсивные нагрузки. А поскольку чрезмерный стресс подрывает как физическое, так и психическое здоровье, он влияет не только на нас, но и на окружающих нас людей. В частности, испытывающему сильный стресс родителю может быть трудно заботиться о СДВГ своего ребенка.

Одно из самых захватывающих достижений в нейробиологии за последнее десятилетие — открытие нейропластичности. Человеческий мозг перестраивается на основе любого поведения или даже мысли, подкрепляемых повторением. Когда вы работаете над повышением своего внимания или сознательно развиваете новые привычки, с вами произойдут неврологические изменения. Вы не можете стереть генетику, но, изменив свой образ жизни, вы можете изменить многие черты, которые могут казаться врожденными.

Вы можете развить в себе качества, которые помогут вам контролировать всё, что преподнесет вам жизнь. Начать можно с того, чтобы уделять больше внимания реальному опыту и искать возможности для пауз между тем, что выделаете сейчас, и тем, что собираетесь делать потом. Выделяя хотя бы нескольких минут в день для практики осознанности, описанной ниже, вы сможете развить эту способность.

## Практика. Осознанное дыхание

Эта практика поможет вам лучше концентрировать ваше внимание на настоящем вместо того, что бы застревать в размышлениях. Осознанное дыхания часто используется как метод просто по той причине, что ваше дыхание все время с вами. Практика заключается не в попытке изменить то, как вы дышите, а в концентрации внимания на дыхании.

Единственная цель осознанности — как можно лучше сосредоточиться на моменте. Вы не стремитесь что-либо превзойти, добиться чего-либо или что-то заблокировать. У вас даже нет цели расслабиться. Такое часто происходит, но вы не можете заставить себя почувствовать это.

Вы не можете быть хорошими или плохими во время медитации. Вы не сможете постоянно сосредотачивать пристальное внимание на своем дыхании. Иногда медитация позволит вам получить несколько минут покоя; иногда ваш ум будет по-прежнему занят какими-то мыслями. Если вы постоянно отвлекаетесь, но все равно возвращаетесь к дыханию, это прекрасно. А если вы будете практиковаться, вы обнаружите, что начали чаще сосредотачиваетесь, прилагая меньше усилий.

Ниже вы найдете инструкции по практике сфокусированной осознанности.

*Сядьте поудобнее на полу или в кресле, найдите удобное положение, в котором сможете находиться какое-то время. Если не используете аудиосопровождение, установите таймер, чтобы не смотреть на часы.*

*Если хотите, закройте глаза или оставьте их открытыми и смотрите вниз, в пол.*

*Обращайте внимание на физические ощущения во время дыхания. Возможно, вы будете обращать внимание на то, как мерно поднимается и опускается ваш живот или грудь, или, возможно, вы сконцентрируетесь на том, как воздух, входит и выходит через ваш нос или рот. С каждым вдохом обращайте внимание на эти ощущения. Если хотите, мысленно произносите: "Вдох... Выдох".*

*Поначалу вы будете постоянно отвлекаться на мысли или чувства. Может случиться, что вы будете чаще отвлекаться, чем концентрироваться на дыхании. Это нормально. Нет необходимости блокировать или устранять мысли либо предпринимать какие-то дополнительные усилия. Когда вы обнаруживаете, что ваше внимание отвлеклось, постарайтесь не усложнять себе жизнь и ничего не ожидайте, просто обратите внимание на все, что вас отвлекло, и затем вернитесь к дыханию.*

*Практикуйте паузу, прежде чем сделать какое-либо физические движение, например подвигать рукой или потянуться и почесаться. Намеренно переключитесь в момент, который вы выберете, оставляя пространство для возможностей между тем, что вы испытываете, и тем, что вы решили сделать.*

*Избавьтесь от всяких попыток чего-то добиться. На эти несколько минут создайте возможность не планировать, не исправлять или не делать ничего такого, к чему вы привыкли. Прилагайте усилия, чтобы поддерживать эту практику, но в тоже время не вызывая у себя психического напряжения. Ищите баланс. Если вы замечаете, что легко отвлекаетесь на какие-то мечты или фантазии, приложите немного дополнительных усилий, чтобы сохранить концентрацию.*

*Вдыхая и выдыхая, возвращайте внимание к дыханию каждый раз, когда разум отвлекается на что-то другое.*

*Практикуйте наблюдение без необходимости реагировать. Просто сядьте и наблюдайте. Каким бы трудным это ни казалось, это у вас получается точно. Возвращайтесь к дыханию снова и снова, не обвиняя себя и ничего не ожидая. На первый взгляд это просто, но на самом деле придется постараться.*

## Практика неформальной осознанности

Практики, подобные предыдущей, обычно считаются формальными, проводятся в установленное время и обычно в определенном месте. Вы также можете неформально практиковать осознанность во время любой деятельности, от складывания белья до разговора с коллегой.

### Практика. Неформальная осознанность в повседневной деятельности

В течение дня старайтесь быть более осознанным в удобное для вас время и по возможности фокусируйтесь на всем, что делаете. Если вы играете в мяч во дворе, максимально сконцентрируйтесь на этой деятельности, а не бросайте мяч машинально, раздумывая о проблемах, с которыми можете столкнуться позже, например о том, что нужно выполнить с ребенком домашнее задание. Если готовите ужин, сосредоточьтесь на всех ощущениях, связанных с приготовлением еды, а не на размышлениях о том, как прошел день. Так вы не только приучаете себя к концентрации внимания, но и даете себе небольшой отдых, отключая внимание от назойливых или тревожных мыслей.

## План действий. Повышение осведомленности о СДВГ вашего ребенка

Когда вы расширяете свое понимание того, как исполнительная функция влияет на опыт вашего ребенка, ваша способность адаптироваться и справляться с СДВГ меняется кардинально. И по мере того как вы начнете уделять больше внимания своему непосредственному опыту, ваша способность более спокойно и решительно управлять СДВГ также улучшится. Создание эффективного плана по управлению СДВГ вашего ребенка требует отказа от прежних предположений и наблюдения за практикой осознанности. Подойдите к этой практике с доброжелательным любопытством и без осуждения.

- Понаблюдайте за опытом своего ребенка через призму исполнительной функции. Используйте информацию в этой главе, чтобы переосмыслить понимание СДВГ как задержки развития, требующей особой поддержки.

- Если вы сочтете это полезным, придумайте простое утверждение, которое будет напомнить вам, что в симптомах СДВГ нет чьей-либо вины, в том числе и вины вашего ребенка. Запишите свое утверждение ниже, а затем, когда почувствуете раздражение, гнев или огорчение, повторите это утверждение про себя: \_\_\_\_\_
- 
- 

- Каждый день посвящайте время тому, чтобы заниматься с ребенком чем-нибудь интересным, выбирая дела, которые он и так выполняет в повседневной жизни. В то время, которое вы проводите вместе, уделяйте ребенку по возможности все свое внимание. Запишите здесь виды деятельности, которые вы выбрали:
- 
- 

- Практикуйте ежедневно медитацию сфокусированного осознания из этой главы или медитацию с едой из главы 1. Подумайте о том, чтобы связать этот план с каким-то уже привычным для вас временем, например после того, как вы отправите детей в школу или в начале перерыва на обед. Напишите здесь свое время для практики:
- 
- 

- Старайтесь почаще использовать практику СТОП и приучите к этому ребенка. Размещайте визуальные напоминания для навыка СТОП везде, где вы и ваш ребенок будете часто их видеть, например на холодильнике, на экране компьютера или над рабочим столом ребенка.

## Глава 3

# Почему ваша забота о себе важна для вашего ребенка

### Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Распознавать как очевидное, так и скрытое влияние СДВГ на семью и отношения
- ▣ Учитывать уникальное воздействие СДВГ для каждого члена семьи
- ▣ Увидеть, как, уделяя больше внимания в реальном времени, вы можете принести пользу себе и своей семье и сможете справиться с СДВГ ребенка

**Ж**изнь — здесь и сейчас. Наше внимание чаще всего где-то в другом месте. Завтракая с детьми, мы часто бываем погружены в свои мысли. Отправляя их в школу, мы, возможно, уже мыслями находимся в спортзале. В спортзале мы, скорее всего, уже переживаем за домашнее задание. А пытаясь сделать с ними домашнее задание, мы погружаемся мыслями в следующие семь классов школы. Делая одно дело, мы уделяем внимание другому и при этом действуем на автопилоте — говорим и действуем без реального осознания.

Когда мы заняты размышлениями о прошлом или планированием будущего, настоящий момент проходит незамеченным. Мы упускаем возможности поговорить или пошутить с нашими детьми. Или, возможно, мы пытаемся сосредоточиться на похвале и вознаграждении как части нового поведенческого плана, но, отвлекаясь, забываем поощрить за то, что действительно получилось хорошо.

Жизнь на автопилоте увеличивает стресс, превращая мелкие мысленные очаги в пожары. Мы теряем возможность обдумывать свои действия, предположения и бесчисленные мысли, эмоции и воспоминания, которые могут вызывать или усиливать стресс. Мы можем влиять на будущее с помощью планирования, но единственный момент, когда мы действительно можем сделать что-то конкретное, — это тот, который проживаем прямо сейчас. К сожалению, большую часть времени мы вообще не уделяем этому моменту особого внимания.

По мере того как вы будете учиться и получать опыт, огромное преимущества будет иметь простое действие — осознанная концентрация внимания. Это самое лучшее, что вы можете сделать для заботы о себе и для улучшения своей способности помочь ребенку с СДВГ.

## **Влияние СДВГ на родителей**

Влияние детского СДВГ на родителей сильно недооценено. Интервенции при СДВГ обычно полагаются на последовательность и навыки родителей, в том числе и в управлении конфликтами. Родителям, ребенок которых страдает СДВГ, трудно поддерживать эти качества изо дня в день.

Быть родителем значит много трудиться, а не только испытывать бесконечную радость. Вы направляете весь здравый смысл и усилия на то, чтобы справиться как с трудностями, так и с повседневной рутинной. Когда вы наконец понимаете, как справляться с проблемами малыша в определенном

возрасте, ребенок становится старше, и вы снова пытаетесь приспособиться. Это удивительно, по-своему приятно и не всегда легко.

Кроме того, что вы получаете информацию о СДВГ вашего ребенка, важно понимать, как синдром влияет на вас и как справиться с этим влиянием. Чтобы вы могли эффективнее помогать своему ребенку, давайте кратко рассмотрим некоторые проблемы, с которыми вы можете столкнуться как родитель.

- **Воспитание ребенка, у которого есть проблемы, — это стресс.** Все родители представляют себе некий идеал, в котором их дети успешны и здоровы. Но если у вашего ребенка СДВГ, в некоторых сферах жизни у вас по определению имеются нарушения. Это увеличивает тревожное чувство неопределенности, которое всегда свойственно родителям. Найдите для себя утешение в осознании того, что при вашей самоотверженной и сочувственной поддержке ваш ребенок сможет вести нормальную жизнь. Однако вам может быть трудно сохранять терпение, дожидаясь, пока проявятся преимущества вашего плана СДВГ.
- **СДВГ у ребенка может повлиять на распорядок всей семьи.** По мере того как дети становятся более самостоятельными, повседневные семейные дела становятся проще. У вас появляется больше времени и энергии, когда вам больше не нужно следить за тем, почистил ли ваш ребенок зубы и завязал ли шнурки. К сожалению, СДВГ часто становится первой костяшкой домино, падение которой рушит всю семейную логистику. Может показаться, что сколько бы раз вы всё ни исправляли, всё снова распадается из-за СДВГ.
- **Помощь ребенку с СДВГ может показаться всепоглощающей.** Детям с СДВГ часто требуется дополнительное руководящие указания при выполнении любых повседневных обязанностей. Когда другие дети достигнут возраста, когда “Пожалуйста, возьми за уроки” — это нормальная и осуществимая просьба, вам, возможно, придется по-прежнему вести своего ребенка по всем этапам этого действия. Если к вам в гости пришли другие дети, для вас это не станет временем отдыха, потому что вы должны оставаться рядом с вашим ребенком на случай, если он начнет действовать импульсивно. Возможно, вам придется помогать ребенку с домашним заданием, даже когда он уже будет учиться в старшей школе. Эти задачи не оставляют вам времени на другие дела. Вам потребуется очень постараться, чтобы найти время для других братьев и сестер, для супруга или друзей.

- **СДВГ у ребенка может создать проблемы в браке.** Родители детей с СДВГ испытывают более высокий уровень беспокойства, депрессии и семейных конфликтов. Они признаются, что чувствуют себя менее способными изменить поведение своего ребенка, и считают, что у них меньше положительного опыта в общении с детьми [1; 55]; на фоне этих трудностей супруги не всегда сходятся во взглядах. Иногда они с самого начала не соглашаются с диагнозом СДВГ и часто спорят о том, какие меры следует принимать. Это ведет к усилению напряженности. Это наносит браку серьезный ущерб; в идеале супруги должны поддерживать друг друга.
- **Стресс снижает способность заботиться о ребенке с СДВГ, а СДВГ увеличивает стресс.** По сути, сам СДВГ мешает вам справиться с ним. Необходимо время и усилия, чтобы научиться взаимодействовать со школами и специалистами, разработать и поддерживать план, но из-за СДВГ вам трудно найти на это время и силы. Может показаться, что остановиться и начинать все сначала — это плохая идея. Соберитесь с духом и осознайте, что процесс воспитания ребенка с СДВГ похож на толкание камня через перевал. Сейчас, когда вы смотрите на склон, стоя у его подножия, задача может показаться непосильной. Но, продолжая метафору с камнем, когда вы дотащите его до вершины, вниз он покатится сам, и вам станет легче, потому что система начнет действовать самостоятельно.
- **Родители детей с СДВГ часто чувствуют, что их осуждают.** Если бы у вашего ребенка была лейкемия, стали бы члены семьи или соседи говорить вам, что ее не существует? Если бы у вашего ребенка был псориаз, могли бы другие обвинять вас в том, что он возник? Если бы у вашего ребенка была астма, читали бы вы много статей про то, что лечение этой болезни калечит детей? СДВГ у ребенка неизбежно ведет к изоляции родителей. У них часто возникает обманчивое впечатление, что они могут что-то сделать, чтобы раз и навсегда избавиться от СДВГ. Они постоянно стоят перед невероятно трудным выбором, одновременно отвлекаясь на мнения других людей о том, что им следует и чего не следует делать. Многие из этих мнений преподносятся как факт, даже если они неточны или преувеличены. Это заставляет многих родителей сожалеть о своих решениях, даже стыдиться их и одновременно винить себя в том, они сами виноваты СДВГ у своего ребенка и плохо справляются с ним.

## Дайте себе минутку отдыха

Суждения о СДВГ поступают не только от посторонних. У большинства из нас имеется неумолкающий внутренний критик, который постоянно зудит вам в ухо: *“Ты должен справиться с этим. Ты все испортил. Если бы ты лучше справился с этим, все было бы хорошо”*. Если бы кто-то другой неусыпно следил за вами, постоянно говоря одно и то же, стали бы вы терпеть общество этого человека? Мы часто относимся снисходительно к другим, когда у них трудности, но осуждаем себя и проявляем к себе поразительную жестокость. Этот негативный разговор с самим собой повышает реактивность и снижает наше настроение.

Большинство мыслей, которые у нас есть — это не более чем мысли. Некоторые, безусловно, заслуживают внимания. Если вы подумали о задаче, которую вам нужно выполнить, запишите ее и выполните. Может быть, у вас есть идеи о том, как по-новому управлять конкретной ситуацией, или вы пришли к выводу, что пора с кем-то посоветоваться.

Однако чаще всего наши мысли достаточно случайны и не имеют большой ценности. Это особенно верно, когда дело касается внутреннего критика. Отмечайте свои негативные мысли всегда, когда они возникают, особенно повторяющиеся. Затем, не пытаясь пресечь или прогнать их, дистанцируйтесь от настойчивых комментариев внутреннего критика, говоря себе: *“Это всего лишь мысль”*. Вы можете даже представлять себе, что отвечаете на эту постоянную мысленную болтовню: *“Спасибо, что поделились со мной, но мне это не нужно”*. Затем вернитесь к тому, что вы делали до того, как начался поток критики.

Терпеливо и часто напоминайте себе, что ваш внутренний критик ненастоящий — это уменьшит его влияние. Так вы освободите свое внимание и сможет заметить успехи и счастливые моменты, с которыми мы все сталкиваемся.

## Забота о том, кто заботится

Объявления по безопасности в самолетах содержат фразу примерно следующего содержания: *“Сначала наденьте кислородную маску на себя, а потом помогите надеть маску ребенку”*. В этом есть смысл. Если вам не будет хватать кислорода, вы никому не сможете помочь. В повседневной жизни точно так же: если вы не заботитесь о себе, то, скорее всего, не сможете эффективно помогать своему ребенку.

Конечно, ставить ребенка на первое место естественно для родителя. Даже если вам очень хочется спать и надо выспаться, чтобы нормально работать, вы встанете, чтобы успокоить ребенка, которому приснился кошмар. Может быть, вы бы лучше посидели в парке и читали книгу, но вместо этого вы везете ребенка на тренировку. Но если вы зайдете слишком далеко с таким подходом, он в результате даст обратный эффект, от чего пострадают все. Когда вы выгорите, вы будете не в том состоянии, чтобы помогать кому-то другому.

Выгорание из-за длительного стресса описывается как состояние истощения, цинизма и неэффективности. Это отрицательно сказывается на работе, физическом здоровье (включая риск сердечных заболеваний) и психическом здоровье. В одном исследовании люди с синдромом выгорания описывали свои симптомы, которые оказались идентичны симптомам депрессии [45], а в другое исследование выявило связь выгорания с когнитивными нарушениями [9]. Мы не приносим пользы ни себе, ни своим детям, если не обращаем внимания на свое здоровье и, что еще хуже, доводим себя до выгорания.

При хроническом стрессе мы чувствуем себя ужасно, у нас меньше энергии и даже меньше сострадания. Противоположность выгоранию — вовлеченность, ощущение позитивной энергии и эффективности. Чтобы приблизиться к этому идеальному состоянию, вы должны не забывать надеть кислородную маску. Вот несколько способов это сделать.

- **Выделяйте время для себя и защищайте свое право на личное время.** Выделите немного времени ежедневно или еженедельно, чтобы пойти на пробежку, почитать книгу, вязать или делать что-нибудь, что, как вам кажется, помогает восстанавливаться. Жизненные обстоятельства будут препятствовать даже этому единственному занятию по восстановлению, но держитесь за него. Если вас все-таки что-то отвлекло, вернитесь к этому обязательству перед собой как можно быстрее и выполните его так тщательно, как только сможете. Если вы запланировали тридцать минут, а у вас получается всего пятнадцать, уделите пятнадцать минут выбранному занятию. Если вы хотите бегать три раза в неделю, но к субботе ни разу не вышли на пробежку, то не ждите понедельника, чтобы начать все сначала. Прямо сейчас, сегодня, найдите занятие или хобби, которое поможет вам не сойти с ума и подпитает вас.
- **Создавайте и сохраняйте время для ваших отношений.** Когда люди становятся родителями, они часто забывают, что они пара, и перестают встречаться с друзьями. Пять или десять минут в конце дня

может очень помочь восстановить взаимоотношения со второй половинкой. Может быть полезным даже совместное выполнение домашних дел, например уборка после ужина. Если есть возможность, назначайте друг другу свидания, раз в неделю или хотя бы раз в месяц. Также планируйте время для друзей. Когда подходит время выбранного занятия, постарайтесь ненадолго отложить в сторону другие заботы и полностью сосредоточьте внимание на общении.

- **Говорите о своем опыте работы с СДВГ вашего ребенка.** Изучение деятельности головного мозга показывает, что выражение эмоций снижает их интенсивность [62]. Поэтому, раскрывая свои переживания другу, родственнику или специалисту по психическому здоровью, вы получите большую пользу, а не только решите проблемы, связанные с СДВГ вашего ребенка.
- **Активно управляйте стрессом.** Перефразируя известное выражение, стресс случается. Хотя вы не в силах справиться со стрессом и не сможете его устранить, придется научиться управлять им — это поможет вам уменьшить воздействие на вашу жизнь неизбежных жизненных взлетов и падений. В определенной степени управление стрессом — это работа на перспективу. Вам надо научиться работать со всеми событиями, происходящими в жизни, и перестать им сопротивляться; вы можете плавно скользить по волнам вместо того, чтобы пытаться атаковать их в лоб и в результате постоянно оказываться на берегу. Чтобы справиться со стрессом, используйте то, что подходит именно вам. Разные занятия могут снизить стресс, от регулярных тренировок и хорошего сна до поведенческой терапии и времени, проведенного на природе. Один из наиболее изученных и самых успешных методов управления стрессом — осознанность, которую вы можете развить с помощью техник, описанных в этой книге. Все, что будет эффективным для вас, добавляйте это в свое ежедневное планирование.
- **Следите за своим образом жизни.** Если вы не проявите осторожность при планировании, рискуете столкнуться с перегрузками. Всем от вас что-то нужно — семье, друзьям, коллегам по работе, начальству, да и домашние обязанности никто не отменял, и многое другое. В конце концов вы же не хотите, чтобы ваши дети пропустили внеклассные мероприятия, спортивные встречи и другие возможности. Социальные сети, электронная почта и Интернет также отнимают много времени. Следующее упражнение поможет вам облегчить свою нагрузку.

## **Упражнение. Приведите в порядок вашу жизнь**

Стоит периодически делать паузы и проверять, на что ваша семья тратит время. Что вы могли сократить бы, чтобы облегчить жизнь? Для упражнения вам понадобятся три листа бумаги или пустые еженедельные календари.

На первом листе бумаги запишите, как вы обычно проводите время в течение недели. Не упускайте деталей: укажите, во сколько все просыпаются и ложатся спать, перечислите неизбежные рутинные операции — приготовление пищи, уборка, подготовка ребенка к школе и пр. Оцените, сколько времени вы тратите на проверку электронной почты, чтение Интернета и просмотр телевизора. Учтите время, потраченное на отдых и поездки за рулем автомобиля, в том числе когда отвозите куда-то своего ребенка.

На втором листе бумаги запишите действия, которые считаете важными для своей семьи. Начните с того, что вы больше всего цените как для себя, так и для своего ребенка, будь то упражнения, медитация, общение с друзьями или членами семьи, чтение, волонтерство, творческие занятия, внеклассные занятия или совместное веселое и позитивное времяпровождение.

А теперь вот фокус: на третьем листе бумаги объедините первые два в более идеальный график. Начните с того, от чего нельзя отказаться, например с домашнего хозяйства или с помощи ребенку. Затем укажите самое ценное, не забыв включать заботу о себе. И только после этого распределите оставшееся время на второстепенные занятия, которые не слишком важны — соцсети, дополнительное занятие после школы, видеоигры или какие-то увлечения, отнимающее время у вас и у вашей семьи.

## **Делайте небольшие и конкретные шаги к переменам**

При постановке больших целей важно определить более мелкие промежуточные шаги, которые помогут осуществить намеченное. Например, если вы хотите пробежать марафон, но мало тренировались, вы не будете начинать с первоначальной цели — пробежать 42 км. Вы начнете с небольшого расстояния, преодолеть которое вам по силам. Не имея системного плана, вы откажетесь от больших целей еще до того, как приступите к их осуществлению.

Также важно не брать на себя слишком много задач одновременно. Поскольку СДВГ вашего ребенка влияет на многие сферы вашей семейной жизни, скорее всего, вы хотели бы внести много изменений. Но если вы собираетесь менять все одновременно, задача станет непосильной.

Сосредоточьтесь на постановке нескольких достижимых целей в конкретные сроки. Это позволит добиться ощутимого успеха, который поддержит вашу мотивацию и мотивацию вашего ребенка. Вот несколько советов по эффективной постановке целей.

- **Старайтесь скорректировать поведение, расставив приоритеты.** Если вы не проявите бдительность, вас сведет с ума множество идей о том, как справиться с СДВГ вашего ребенка. Подумайте, чего вы хотите: чтобы его успеваемость в школе улучшилась, чтобы ему нужно было меньше напоминать, чтобы он проводил меньше времени за видеоиграми, и т.д.? Запишите все это, а затем выберите самую важную цель. С нее и начните. Планируя, начните с более важных пунктов, а потом переходите к менее значимым. (Ниже вы найдете упражнение, которое поможет расставлять приоритеты.)
- **Отмечайте промежуточные достижения.** Это особенно важно при постановке целей для вашего ребенка. Выбирайте одно действие за раз и разбивайте большие цели на более мелкие шаги. Рассмотрим, например, такой навык как собраться в школу. Возможно, первой целью для вас будет, чтобы ребенок одевался самостоятельно. Затем, когда это будет сделано, вы можете добавить другие аспекты утреннего распорядка, например приготовление ланча. Добавляйте новые пункты постепенно, но никогда не останавливайтесь.
- **Отслеживайте успех в течение длительных периодов времени.** Вместо того чтобы анализировать, как прошел каждый день, попробуйте пересматривать прогресс еженедельно или ежемесячно. Сделайте заметку в своем календаре, чтобы не забывать проверять достижения, и прекратите проводить ежедневный анализ. Пусть изменения происходят постепенно, с неизбежными взлетами и падениями, которые сопровождают большинство изменений в жизни.
- **Продолжайте ставить новые цели.** Вероятнее всего, вы испытаете огромное облегчение, если успешно решите более серьезные проблемы, связанные с СДВГ, такие как трудности с учебой или серьезные поведенческие проблемы. Часто после этого наступает успокоение и пропадает острая необходимость решать оставшиеся проблемы: *“Это так здорово — больше не нужно выслушивать от учителей жалобы на моего ребенка. Трудности с укладываем в кровать и небранную комнату я уж как-нибудь переживу”*. Когда вам удастся

справиться с крупными проблемами, наслаждайтесь происходящим, но продолжайте решать и более мелкие проблемы. Все, что вы делаете, чтобы помочь своему ребенку развить навыки преодоления СДВГ, будет способствовать его благополучию и успеху на протяжении всей жизни. От управления временем до распорядка сна и установления здоровых отношений с техникой — повсюду ищите и устраняйте скрытое влияние СДВГ.

### **Упражнение. Составление списка целей по поведению**

В этом упражнении вам нужно перечислить в порядке приоритетности все проблемы, которые вы считаете важными и требующими быстрого решения. Поскольку составление такого списка вызовет у вас волну негативом, давайте начнем с напоминаний о позитиве.

Перечислите от трех до пяти вещей, которые успешно осуществляются в вашей жизни, или напишите ваши сильные стороны.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Перечислите от трех до пяти сильных сторон вашего ребенка. (Если нужно, вернитесь к упражнению “Акцентирование внимания на позитиве” в главе 1.)

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ниже перечислите все, что вы хотели бы улучшить в жизни своего ребенка и своей семьи. (При необходимости используйте дополнительную страницу.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Теперь выберите один или два наиболее серьезных пункта, чтобы проработать их в первую очередь. (В следующих главах мы расскажем о полезных инструментах и дадим рекомендации, как ими пользоваться.) По возможности все остальное из списка выше отложите на потом. Возможно, вы исключите какие-то пункты из списка, когда вы и ваш ребенок решите первоочередные проблемы. Другие пункты могут быть исключены просто потому, что вы научитесь использовать такой мощный инструмент, как игнорирование проблемного поведения, описанный в главе 7.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Регулярно просматривайте полный список. Решив первостепенные проблемы, добавляйте в активный список новые элементы и начинайте работать над ними. Кроме того, время от времени проверяйте свой подход. Можно ли облегчить некоторые трудности, скорректировав краткосрочные ожидания? Помните, что СДВГ влечет за собой задержки в освоении определенных навыков. Возможно, некоторые из перечисленных вами “проблем” на самом деле таковыми не являются, исходя из имеющихся на данном этапе способностей вашего ребенка. Также не забывайте время от времени пересматривать список сильных сторон ребенка, добавляя новые пункты по мере того, как он развивает новые навыки.

### Вопросы и ответы

**В:** Существует так много информации о СДВГ! Как понять, кому можно верить, а кому нет?

**О:** Информационная перегрузка может быть частью стресса, связанного с воспитанием ребенка с СДВГ. Существует множество научных данных о СДВГ, его причинах и методах лечения. Обратитесь к авторитетным источникам, основанным на научных исследованиях СДВГ, укрепите ваше понимание и избавьтесь от любых сомнений по поводу синдрома. Избегайте радикальных мнений — обычно у них громкие названия, но второстепенные идеи. Многие люди размещают в Интернете и других источниках необъективную информацию о СДВГ, и даже крупные издания порой публикуют предвзятые материалы, запутывая читателей.

## Разберитесь, есть ли у вас СДВГ

Учитывая генетику, неудивительно, что многие родители детей с СДВГ задаются вопросом, был ли и у них в детстве СДВГ (или все еще есть). Они думают примерно так: *“У меня у самого есть немного СДВГ. Я в детстве был точно таким же, как мой ребенок”*. Видя, какую пользу их дети получают от терапии, такие родители спрашивают себя, не следует ли и им пройти аналогичную терапию и получить такую же пользу. Но почему-то они не задумываются о том, как им смягчить последствия своего собственного СДВГ.

Эта общая реакция иллюстрирует важное различие между принятием и уходом. “Принять” означает прекратить борьбу с фактом: *“У меня СДВГ, поэтому сосредоточенность и организованность — это не мои сильные стороны. Мне нужно принять меры для адаптации”*. “Уход” часто означает отказ: *“Вот такой вот я уродился. Ничего не поделаешь”*.

### Значение диагностики

Попытка ответить на вопрос о том, есть ли у вас СДВГ, может вызвать сложные чувства. Вы можете чувствовать себя виноватым или стыдиться за то, что не справились с СДВГ самостоятельно, или за то, что не пытались решить проблему раньше. Вы можете сожалеть о том, что ваши близкие ничего не знали об СДВГ в вашем детстве и ничем не помогли вам.

Как бы вы себя ни чувствовали, поймите, что наличие у вас СДВГ не определяет вашу личность; это всего лишь часть вашей индивидуальности. Почти у каждого есть какое-либо заболевание, у кого-то экзема, у кого-то диабет. СДВГ — одно из таких заболеваний.

Если вы не уверены, что у вас есть СДВГ, обратитесь за помощью. Тогда вы сможете управлять им. В этой книге представлено много техник, одинаково эффективных как для взрослых, так и для детей, и вы можете начать с них. Если ваш СДВГ остается неконтролируемым, вам будет труднее реализовать на практике знания, полученные из этой книги.

Подведем итог. При наличии у вас СДВГ в вашей жизни по определению присутствуют “нарушения”. Если вы легко отвлекаетесь или немного импульсивны, но, тем не менее, преуспеваете во всем делах, у вас нет СДВГ. Однако мысли об СДВГ могут влиять на самооценку, стресс и отношения, а также играть определенную роль в расстройствах пищевого поведения, приводить к финансовым проблемам и вызывать прокрастинацию. Поэто-

му, если вы подозреваете у себя СДВГ, то будете недооценить себя, пока не пройдете профессиональное оценивание.

Установленный диагноз может дать ответ на множество “почему?”, которые вы задавали себе на протяжении всей жизни. И это огромный шаг к пониманию того, как жить дальше. Прогресс возможен в любом возрасте, и контроль СДВГ снизит ваш ежедневный стресс, делая вас более эффективным и счастливым.

### **У вас СДВГ — да или нет?**

Есть старая поговорка: “яблочко от яблони недалеко падает”. Родительский СДВГ затрудняет контроль детского СДВГ. Следовательно, важной частью заботы о ребенке может стать минимизация воздействия вашего собственного СДВГ. Если вы считаете, что у вас может быть взрослый СДВГ, то сделайте следующее.

- ▣ Пройдите скрининг-тест взрослых на СДВГ. (В разделе “Ресурсы” вы найдете информацию о том, где можно найти тест в Интернете.)
- ▣ Обратитесь за консультацией к психологу или психиатру, знакомому с взрослым СДВГ.
- ▣ Если есть возможность, найдите свои школьные записи и покажите их специалисту, кто будет делать оценку.
- ▣ Найдите человека, например партнера, друга или родителя, который сможет подтвердить наличие потенциальных симптомов как сейчас, так и в прошлом.
- ▣ Признайте, что взрослый СДВГ — это не просто проблема с концентрацией внимания, и изучите влияние управляющей функции на вашу собственную жизнь, как описано в главе 2.
- ▣ Взаимодействуйте с врачом или психологом — специалистом по СДВГ, или СДВГ-тренером.
- ▣ Почитайте книги по этой теме (см. раздел “Ресурсы” в конце книги).

## Последствия взрослого СДВГ

По крайней мере четыре процента взрослого населения страдают СДВГ, хотя фактические показатели диагностики намного ниже [56]. Многие взрослые с СДВГ живут, не осознавая, что скрывается за их постоянными провалами в тайм-менеджменте, эмоциональной саморегуляции и в других, связанных с этими сферах, что плохо влияет на семейную жизнь, работу и благополучие. Им может не хватать уверенности в себе или они считают себя ленивыми, некомпетентными или немотивированными.

Симптомы взрослого СДВГ могут затронуть всю семью. СДВГ способен оказывать сильное воздействие на отношения, влияя на социальные взаимодействия и стиль общения. Усложняя и без того непростые задачи, СДВГ у взрослого может также затруднить реализацию родительских стратегий, которые зависят от установления ограничений и согласованного расписания.

По своей сути СДВГ является нарушением способности планировать. Если вы сами страдаете СДВГ, реализация стратегии по решению проблемы СДВГ у вашего ребенка становится более сложной задачей, поскольку ваша способность по составлению и исполнению плана снижена. Найдите минутку, чтобы проанализировать, есть ли у вас такие симптомы СДВГ, как забывчивость, реактивность, трудности с поддержанием домашнего распорядка, отсутствие настойчивости в выполнении планов или проблемы с отслеживанием времени. Если есть, то оцените, как они влияют на вашу жизнь. Затем, когда возникают ситуации, потенциально связанные с вашим СДВГ, остановитесь и системно изучите проблему через призму исполнительской функции.

## Внимание имеет значение

Умение распределять и концентрировать внимание само по себе очень полезно для того, чтобы перестать жить на автопилоте. Но, практикуя осознанность, мы не концентрируем внимание просто ради того, чтобы сосредоточиться. Мы меняем свое отношение к нашему хаотическому внутреннему миру.

Мозг постоянно генерирует мысли. Не нужно реагировать на каждую идею, фантазию или чувство. Одни из них заслуживают того, чтобы отреагировать на них; другие случайны, деструктивны или просто вредны. Опасение, что может случиться что-то плохое, не означает, что это дей-

ствительно произойдет. Например, даже если вы составили план по управлению СДВГ у своего ребенка и он дает положительные результаты, вас могут одолевать мысли наподобие: *“Мне придется вечно помогать ребенку в каждой мелочи”*. Не осознавая этого паттерна, вы можете погрузиться в переживания.

Мысли возвращаются снова и снова. Благодаря осознанности мы учимся устранять ненужные — процесс, с помощью которого мы выбираем то, на чем нужно сосредоточиться. Благодаря постоянной практике мы можем научиться быстрее возвращать мысли на место, когда отвлекаемся. Поскольку все, что мы постоянно практикуем, перестраивает наш мозг, это новое видение становится частью нашей базовой неврологии. Таким образом, мы можем в полной мере наслаждаться там, где можно получить удовольствие, и управлять остальным: *“Сейчас я уделяю все свое внимание ребенку, а потом займусь планированием завтрашней встречи”*.

Если вы настроены скептически, подумайте вот о чем: исследования показывают, что среди людей с СДВГ практика осознанности сопровождается улучшенной способностью фокусировать и переключать внимание. После восьми недель тренировок или даже раньше у них наблюдается снижение уровня стресса на фоне улучшения показателей внимания и управляющей функции [96]. Мозг реагирует на повторение так же, как тело реагирует на физические упражнения, и любой человек в любом возрасте получит пользу от такой работы над “когнитивным фитнесом” — тренировкой мозга.

## **Как внимание помогает избавиться от стресса**

Некоторые из наших умственных перегрузок и стрессов возникают из-за того, на что мы обращаем внимание. Например, мы можем размышлять о прошлом или планировать будущее. То, что произошло раньше или может произойти позже, не дает нам покоя, и мы не можем избавиться от мыслей об этом. Между тем жизнь идет прямо сейчас, в данный момент, и больше нигде. И настоящий момент часто бывает не таким уж плохим, даже когда наше внимание приковано к чему-то другому.

Мы также можем увязнуть в размышлениях о том, что проблемы вечны и неизменны: *“Мой ребенок таков и будет таким всегда. Это ситуация, с которой я раньше не справлялся и в будущем никогда не справлюсь”*. Однако в жизни нет ничего неизменного, и квалифицированными усилиями мы можем повлиять на многое из происходящего вокруг.

Основу для глубоких изменений закладывает простая практика, когда вы приучаете себя постоянно выбирать объект своего внимания, а затем стараетесь не отвлекаться на что-то другое. Любой момент, когда мы концентрируем свое внимание, открывает возможность выбирать, что делать дальше. Следующее упражнение поможет вам развить такого рода внимание, чтобы лучше справляться со стрессом.

### **Упражнение. Забота о вашем переживании стресса**

Обратите внимание на свою реакцию на стресс, и вы сможете быстрее заметить и преодолеть ее, так сказать, разорвать цикл, в котором негативные мысли вызывают эмоции (и наоборот), а те, в свою очередь, приводят к телесным ощущениям, провоцирующим новые негативные мысли — и так без конца. Заметив эти переживания в момент их возникновения, вы можете разорвать этот порочный круг.

Выберите время и поразмыслите над вашим переживанием стресса. Затем опишите ниже, как это влияет на ваше тело, мысли, эмоции и поведение. Если вы не уверены, вспомните недавнее переживание стресса и представьте его во всех подробностях. Если не уверены, понаблюдайте за своим переживанием стресса в течение нескольких дней, а затем вернитесь к выполнению этого упражнения.

Физические ощущения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Модели мышления: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Эмоциональные состояния: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Привычное поведение при стрессе: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Практика. Уделять больше внимания радостям жизни

Мы часто переживаем приятные моменты, не фокусируя на них свое внимание. Например, вы можете быть настолько раздражены тем, что ребенок забыл заправить свою кровать, что даже не замечаете, какой за окном прекрасный день. Повышение осознанности переориентирует ваше внимание на то, что идет хорошо, отделяя от беспокойства или чего-то еще, что усиливает ваш стресс.

Вы можете практиковать осознанность в любое время, погрузившись в то, что вам нравится: *“Вот я читаю дочери перед сном. Вот какво это — прижаться друг к другу. Вот как пахнут ее волосы. Это ее смех. Это то, что напоминает мне о моем прошлом, и именно здесь мой разум устремляется в будущее. И вот снова я в этой комнате, читаю дочери перед сном”*.

Когда вы начнете уделять больше внимания положительным переживаниям, вы заметите еще один аспект работы мозга: часто чувство сожаления связано с удовольствием. Вы можете беспокоиться о том, что все хорошее заканчивается. Вы можете задуматься о том, как ваша дочь вырастет и уедет из родного дома. Вы можете бояться забыть этот драгоценный момент. Эта привязанность к тому, чтобы держаться за вещи в том виде, какие они есть сейчас, также вызывает стресс.

В ходе этой практики уделяйте особое внимание одному приятному переживанию каждый день. Когда ваш разум блуждает, верните внимание к переживанию. Обратите внимание на звуки, физические ощущения, эмоции и мысли. Вот журнал, который вы можете использовать для записи своего опыта.



## Найдите время для заботы о себе

Люди часто думают, что у них нет ни минуты для себя. Есть психологическая игра, чтобы проверить, так ли это. Представьте, что вам предложили бы 10 000 долларов за каждую 15-минутную медитацию, пробежку или времяпрепровождение с другом, вы бы это делали? А как насчет 10 000 долларов, чтобы перепрыгнуть через собственный дом? Последнее невозможно, а вот найти время для себя — вполне решаемая задача.

Заблаговременно выберите время и место, чтобы начать заботиться о себе. Напомните себе, что когда вы уделяете время самому себе, это приносит пользу вашей семье. Не ждите часы, недели, месяцы или годы, когда ситуация станет спокойной. Этого может никогда не случиться. Кроме того, не привязывайтесь к идеалу, например, что надо делать только длительную пробежку (а не короткую) или что только в отпуск в полном объеме будет иметь ценность (а не полчаса в парке). Даже несколько минут, чтобы выпить чашку чая или немного отдохнуть, будет полезно в напряженный день.

Воспитание может быть тяжелым и огромным испытанием. Мы планируем, прогнозируем, смеемся вместе с детьми и любим их, но есть бесчисленное множество неожиданных событий, которых мы не можем избежать. Однако мы стремимся научить наших детей базовым навыкам, позволяющим с самообладанием и мудростью переживать жизненные взлеты и падения. Но для начала нам нужно развить эти качества в себе.

## План действий. Забота о том, кто заботится

Может показаться, что пробовать новый подход по управлению СДВГ вашего ребенка — непосильная задача. Ваша занятая и напряженная жизнь идет своим чередом, пока вы пытаетесь разработать и поддерживать эффективную стратегию. Вы не можете отложить в сторону свою жизнь и сосредоточиться исключительно на СДВГ вашего ребенка. Но в любой момент вы можете попробовать что-то новое и начать идти по другому пути с вашей семьей. Уделять внимание заботе о себе — это важная часть пути.

- Определите, что помогает вам сохранять здравый ум. Запишите это здесь и строго следите, что бы выделять на это время:

---



---

- Найдите время для важных личных отношений.
- По возможности упрощайте жизнь и избегайте перегрузок.
- Продолжайте работать над управлением СДВГ вашего ребенка. Сначала разберитесь с серьезными проблемами, а затем изучите и устраните все нюансы СДВГ, влияющие на повседневную жизнь.
- Добиваясь изменений, ставьте перед собой краткосрочные реалистичные цели.
- Несколько раз в день находите время, чтобы успокоиться с помощью практики СТОП, это поможет вам сделать осознанный выбор по поводу того, что делать дальше.
- Обращайте внимание на приятные переживания, когда они случаются.
- Запланируйте ежедневный сеанс практики осознанности.



# Изменения начинаются с тебя

## Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Осознать, что родители являются движущей силой в осуществлении перемен для детей с СДВГ
- ▣ Внедрить систему поддержки, которая будет побуждать вашего ребенка развивать жизненные навыки, что в свою очередь повлияет на более спокойное протекание быта
- ▣ Использовать осознанность для поддержки заботы о СДВГ, уменьшая вашу реактивность и повышая гибкость в решении проблем

Какими бы требовательными ни были родители, они, по сути, выполняют роль управляющей функции для ребенка, пока его навыки развиваются. Вы должны все планировать и организовывать для своего ребенка, пока он не наверстает упущенное. У детей еще нет возможности разработать детальный план, задумайтесь об их развитии и при необходимости скорректируйте план.

Рассмотрим следующий пример: ваш ребенок увлеченно играет в видеоигру. Вы кричите через весь дом: “Десять минут до автобуса!” Но из-за СДВГ он не может плавно переключить внимание с игры на ваш голос. Он бормочет что-то в ответ, но не понимает, что вы сказали. Через девять минут вы обнаруживаете, что он все еще играет. Когда вы выключаете компьютер, ваши эмоции нарастают. Раздраженный ребенок кричит: “Я тебя ненавижу” и начинает плакать.

С другой стороны, если вы помните об управляющей функции, все могло бы выглядеть так образом: ваш ребенок увлеченно играет в видеоигру. Зная, что скоро приедет его школьный автобус, вы говорите ему: “Пожалуйста, поставь игру на паузу и сохрани ее сейчас. Автобус скоро приедет”. Он продолжает играть, поэтому вы подходите ближе, чтобы привлечь его внимание. Ваше раздражение нарастает, но у вас есть средство: вы вместе с ребенком составили таблицу вознаграждений (объяснение в главе 6), и один из поступков, за которые он может заработать балл, — это “слушаться с первого раза”. Итак, вы говорите: “Я считаю до трех, и после этого ты не получишь свой балл за то, что слушался меня. Давай позаботимся, чтобы ты сделал это”. В ответ вы услышите недовольное бурчание, но он перестает играть. Вы добавляете: “Отличная работа по умению слушать. А теперь давай доберемся до школы вовремя!”

Единственное, что вы можете напрямую контролировать в любой момент, — это свой выбор. Однако ваши слова и действия могут обострить или ослабить напряжение любой ситуации, усиливая одни модели поведения и ослабляя другие. Не вы — причина СДВГ у вашего ребенка, но вы можете существенно повлиять на то, что будет происходить дальше в каждый момент. И что бы ни произошло в прошлом, вы всегда можете выстроить новый путь движения вперед.

## Развитие нового отношения к трудным переживаниям

Практикуя осознанность, вы начинаете понимать, что мысль — это всего лишь мысль; она не хорошая или плохая по своей природе, это просто мимолетное мысленное событие, которое следует учитывать. Точно так же симптом СДВГ — это просто симптом СДВГ, не больше и не меньше. Если ваш ребенок в настоящий момент, находясь под давлением, не может вспомнить свой утренний распорядок, помогите справиться ему со своим раздражением или разобраться с другими переживаниями, связанными с его СДВГ, когда что-то не получается. Это может рассердить вас обоих, но в данный момент это несущественно. Долгосрочное изменение возможно, но в любой момент СДВГ может оказать влияние, которое, возможно, вы пока еще не сможете изменить.

Ваши переживания по поводу СДВГ вашего ребенка также присутствуют, и неважно, в чем их причина — возможно, вас огорчает ваше собственное огорчение. Принять не означает принуждать себя говорить “Все хорошо”; вы чувствуете то, что чувствуете. Более того, ваши переживания только усилятся, если вы станете убеждать себя быть более терпимым и спокойным, чем вы есть на самом деле.

Неприятные события — это часть жизни большинства людей, в том числе родителей детей с СДВГ. Ваш ребенок учится самоконтролю и регуляции эмоций, и это влияет на вас. Развивая у себя способность уделять ребенку все свое внимание, даже в неприятные моменты, вы получаете возможность лучше видеть нюансы его СДВГ и повышаете свои шансы на то, что сделаете мудрый выбор. Понимая всесторонне влияние СДВГ и находя новые подходы к ребенку, вы сможете направить день в новое русло.

## Как мы усугубляем неприятные переживания

Даже самый неприятный опыт редко бывает таким однозначный, как кажется на первый взгляд. Возьмем разницу в часовых поясах — что в этом хорошего? Вы летите за границу на конференцию, а на следующий день чувствуете себя физически и эмоционально истощенным.

Но это еще не все. Вы также опасаетесь, что встреча, назначенная у вас позже в этот же день, может пройти плохо, потому что вы устали. Вы

можете ругать себя за то, что не прилетели на день-другой раньше, чтобы адаптироваться. Вас могут беспокоить мысли о возвращении домой: *“Я пробуду здесь достаточно долго и успею привыкнуть к этому часовому поясу. А потом, когда я вернусь домой, мне нужно будет выйти на работу в понедельник утром, и я буду чувствовать себя ужасно”*.

Возможно, вы приходите на встречу, а ваш деловой партнер выглядит напряженным и отстраненным. Вы начинаете беспокоиться и об этом тоже: *“Он не пойдет на наше предложение. Он почти не слушает”*. Мысленный хор увеличивает интенсивность до пика, пока вы полностью не выдохнетесь. Однако на самом деле встреча только началась, а причин для напряженности у вашего партнера может быть масса, возможно, у него заболел кто-то из родных. Тот факт, что вы выжаты как лимон, искажает ваше восприятие.

Вы устали от смены часовых поясов. Этого уже достаточно. В следующий раз вам лучше прилететь пораньше и дать себе больше времени на отдых по возвращении домой. Прямо сейчас вы руководите встречей и знаете, что хорошо подготовились. Осознавая все это, спросите себя: что лучше всего подходит для данной ситуации?

## **Упражнение. Подробное изучение неприятного переживания**

Очень часто все подробности происходящего скрыты от нас, в отличие от наших впечатлений. А теперь рассмотрим типичные проблемы СДВГ, с которыми вы сталкиваетесь у своего ребенка. Что вам говорит ваш опыт? Что на самом деле переживает ваш ребенок? Где пугающие мысли о будущем или сожаления о прошлом добавляют интенсивности переживаниям? Как ваше эмоциональное состояние влияет на ситуацию?

В этом упражнении вы попытаетесь ответить на эти вопросы в контексте конкретного неприятного опыта. Выберите любую недавнюю или повторяющуюся неприятную ситуацию, с которой вы сталкивались. Не обязательно выбирать самую сложную, остановитесь на той, которая первой приходит на ум. Изучите ее, описывая конкретные аспекты своего опыта и создавая более детальную перспективу.

Неприятное переживание: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мысли в ситуации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Эмоции в ситуации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телесные ощущения в ситуации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мысли, эмоции и телесные ощущения сейчас, когда вы просто думаете об этом: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Переживание стресса обычно сложнее, чем кажется на первый взгляд. Бесчисленные мысли, эмоции и физические ощущения, многие из которых вы не замечаете, подпитывают стресс. Происходит что-то неприятное, и мы внутренне усугубляем последствия. Не пытайтесь ничего изменить, исследуйте, что происходит, когда вы более осознанно подходите к разным аспектам своего опыта.

## **Возьмите управление на себя**

Когда ребенок отстает от своих сверстников в речевом развитии, взрослые инстинктивно приспособливают к его потребностям свой язык и ожидания. Если ребенок медленно учится ходить, они предлагают ему поддержку, не подталкивая его к тому, чтобы научиться сразу всему. У детей с СДВГ задержку в успеваемости или не соответствующее возрасту поведение часто ошибочно связывают с недостатком усилий или с безразличием. Тем не менее, как и при любой задержке в развитии, СДВГ требует от взрослых соответствующих интервенций, которые помогают детям найти свой путь.

Это нормально, что родители ребенка с СДВГ могут чувствовать раздражение, разочарование или подавленность из-за его поведения, но общая концепция остается прежней: если вы ожидаете, что *сегодня* произойдет что-то новое, но не меняете своего подхода, вы, вероятно, лишь усилите свои страдания. Если СДВГ вашего ребенка является своего рода испытанием, которое происходит непрерывно, вам нужно принять какое-то решение, чтобы создать возможность для перемен.

Освободившись от ожиданий относительно соответствующего возрасту поведения, вы сможете распознать способности вашего ребенка, какими они есть на данный момент. Хотя некоторые проблемы дети со временем перерастают, вы не можете ожидать быстрого прогресса без эффективного плана. Вместо того чтобы добиваться некоего образца, которому должен соответствовать ваш ребенок, или каких-то стандартов поведения, лучше определите для себя СДВГ как задержку в приобретении определенного набора навыков. Другими словами, примите как факт, что СДВГ влияет на скорость приобретения компетенций.

Один из распространенных триггеров проблемного поведения — это просьба к ребенку с СДВГ сделать что-то, выходящее за рамки его текущих возможностей. Если он не может подготовиться к школе без напоминаний, ваши ожидания, что он сделает, это приведут к напряжению. Ему будет трудно в школе, если школьные требования превосходят его нынешний уровень способности выполнять задания самостоятельно. С другой стороны, если вы постараетесь приспособить окружающую среду, чтобы она помогала вашему ребенку справляться с СДВГ, вы заметите улучшения в поведении и успеваемости.

Если относиться к СДВГ как к расстройству навыков самоуправления, проявления которого уникальны у каждого ребенка, то вы будете проявлять больше мудрости в воспитании. Если у вашего ребенка проблемы с переключением внимания во время игры, у него не убрано в комнате или никогда не получается принести домой нужные книги для выполнения домашних заданий, помните, что все это — симптомы СДВГ. Вместо того чтобы наказывать за такое поведение, вы можете разработать план поддержки вашего ребенка в успешном преодолении такого поведения.

Все наши действия имеют последствия — наши слова и как мы из произносим, наши дела и то, чего мы не делаем. Этот факт лежит в основе стратегий управления поведением. Вы можете закрепить и усилить правильное поведение с помощью положительной обратной связи (см. главу 6). Вы можете уменьшить нежелательное поведение, игнорируя его или предлагая

корректирующую обратную связь (см. главу 7). Эти действия будут обучать вашего ребенка, создавая определенные установки о последствиях его выбора. Таким образом вы сможете взять СДВГ под свой контроль.

## **Практика. Пятнадцать вдохов**

Улучшая понимание СДВГ своего ребенка и учась управлять им, не забывайте о себе. Подмечайте, когда вы отключаетесь, чувствуете возбуждение или истощены. Эти чувства приходят и уходят, но они так же реальны, как неврология СДВГ. При разработке плана по управлению СДВГ вашего ребенка продолжайте уделять особое внимание работе, которую вы начали в предыдущей главе — заботиться о себе.

Родителям бывает сложно выкроить даже несколько минут свободного времени на отдых, спорт или разговор с другом. Хороший способ эффективного отдыха — сделать 15 осознанных вдохов [44]; это займет всего около 60 секунд. Почти всегда можно найти минутку, когда вы начинаете чувствовать раздражение или истощение либо когда переходите от одного пункта расписания к другому.

Чтобы выполнить это упражнение, сосредоточьтесь на следующих 15 вдохах: просто наблюдайте и не предпринимайте никаких усилий что-либо изменить. Ожидайте отвлекающих мыслей и всего остального, что вас затягивает. Если отвлечетесь, вернитесь к тому месту, где вы перестали считать. Делайте это столько раз, сколько потребуется; без принуждения возвращайте свое внимание к текущему моменту и своему дыханию.

Чаще всего беспокойство и интеллектуальная усталость происходят из-за того, что вы заикливаются на своих мыслях — списках дел, страхах, сожалениях и т.д. Разуму трудно отпустить все, что кажется неприятным. Не пытаясь подавить эти мысли, потренируйтесь отпускать их хотя бы на мгновение. В самый суматошный день позвольте себе ничего не делать, не планировать и не исправлять — в течение 15 вдохов. Этой минуты, когда вы отбросили суету, вам будет достаточно, чтобы перегруппироваться и перенаправить себя.

## **Развитие самостоятельности**

Чтобы помочь вашему ребенку преодолеть препятствия СДВГ, вам необходимо создать временную сеть безопасности и долгосрочный план достижения независимости. Для начала вы можете полностью взять на себя управляющую функцию, даже если речь идет о старшекласнике. Если ваш ребенок отстает и проваливает десятый класс, вам, возможно, придется

скорректировать его учебный план. И пока этот новый план будет оттачиваться и повышать эффективность, вы должны тщательно направлять ребенка, чтобы он оставался в курсе событий изо дня в день.

Например, забывчивость — симптом СДВГ. Если ваш ребенок забывает сдать домашнее задание, значит, ваша задача найти выход (возможно, в сотрудничестве с учителем или специалистом по СДВГ). Создав систему напоминаний, вы избежите неэффективных споров. По мере того как эти напоминания формируют новое привычное поведение, вы можете постепенно перекладывать ответственность на ребенка.

Хотя родители иногда боятся, что такая поддержка будет действовать как костыль, на самом деле со временем они позволяют детям брать на себя больше ответственности. Вы поощряете тяжелую работу и соответствующее поведение. Вы создаете системы, обучающие новым навыкам. Осознавая силу влияния СДВГ, вы, тем не менее, помогаете своему ребенку добиваться успехов и развивать уверенность в своих силах.

Подробная программа, созданная и поддерживаемая взрослыми, не делает ребенка с СДВГ зависимым — она позволяет добиться успеха. Без поддержки взрослых дети с СДВГ могут впасть в депрессию. Им не хватает навыков планирования, чтобы самостоятельно преодолеть СДВГ. Направляя ребенка к маленьким успехам, вы добьетесь больших побед, а за ними появятся и независимость, и мотивация.

Особенности развития подростка усложняет задачу. Подростки сопротивляются участию взрослых, поскольку стремятся быть более независимыми. Парадоксально, но при этом они стремятся быть частью группы, подражая сверстникам во всем, от моды до интересов и взглядов на жизнь. Из-за желания быть похожими на сверстников они могут отрицать наличие заболеваний, которые потенциально отличают их, будь то СДВГ, диабет или что-то другое.

Но вот в чем проблема: подростки с СДВГ обычно не обладают зрелым самосознанием или логистическими навыками, чтобы справиться со своим СДВГ самостоятельно. С детьми младшего возраста вы можете разрабатывать стратегии без прямого участия ребенка. С подростками вам нужно стремиться к сотрудничеству, даже если иногда сопротивляются. Вот несколько советов, которые могут помочь.

- По возможности поощряйте общение и обсуждение, прислушиваясь к рекомендациям подростка и приглашая его к участию, когда это возможно.

- Предлагайте выбор между одобренными вариантами: “Ты можете получить помощь во время обеда или это можно сделать после школы”.
- Идите на компромисс, когда это целесообразно, но компромисс не должен уменьшать шансы подростка преодолеть СДВГ.
- Используйте вознаграждения (глава 6), чтобы стимулировать соблюдение договоренностей и плана.
- Помогите подростку найти наставника, психолога или тренера по СДВГ, с которым он будет сотрудничать, если родительское вмешательство его раздражает.

## Методы для управления исполнительной функцией

На течение СДВГ у ребенка влияют взрослые как своими собственными действиями, так и адаптируя окружающую среду, чтобы помочь ему справиться с собственным СДВГ. Эта концепция впервые была описана экспертом по СДВГ Расселом Баркли [5] и называется экстернализацией системы. Это означает, что для того, чтобы не полагаться на навыки исполнительной функции, которых еще нет, необходимо использовать распорядок дня, списки, будильники и что-то еще. Такой подход помогает семье функционировать, прилагая меньше усилий, а также минимизирует влияние недостаточно развитой управляющей функции на любого взрослого с прогрессирующим СДВГ.

Реалистичные ожидания, не оспаривающие наличие у ребенка СДВГ, упростят повседневную логику и увеличат шансы на успех вашего ребенка в любой задаче. По мере того как вы более эффективно удовлетворяете потребности своего ребенка в реализации исполнительной функции, напряжение во многих семейных противоречиях будет ослабляться. А если вы соответствующим образом скорректируете и собственное поведение, жизнь станет легче для вас и всех остальных.

Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам управлять СДВГ вашего ребенка через призму исполнительной функции. Напомним шесть групп навыков исполнительной функции: управление вниманием, управление действиями, управление задачами, управление информацией, управление эмоциями и управление усилиями. Обратите внимание, что необязательно следовать всем приведенным ниже рекомендациям. Не у всех детей

с СДВГ присутствуют все проблемы исполнительной функции и у каждого ребенка свои трудности. Выберите те, которые кажутся наиболее подходящими для вашего ребенка и вашей семьи, и обязательно создайте видимые напоминания о плане, чтобы никто его не забыл.

## Помощь ребенку в управлении вниманием

Тема внимания при СДВГ очень сложна. Как уже говорилось, дети с СДВГ они не просто рассеянные. Иногда им трудно сохранять концентрацию, когда возрастают когнитивные потребности. В других случаях они заикливаются и испытывают трудности с переключением внимания. Вот несколько техник, которые помогут вашему ребенку управлять вниманием.

- Прежде чем обращаться с просьбой, привлеките к себе все внимание вашего ребенка. Дождитесь паузы в том, что он делает, или используйте вербальный или физический сигнал, например нежно положите руку на плечо.
- Во всех возможных случаях переключайте внимание. Сделайте предупреждение и используйте обратный отсчет (“десять минут до сна”, затем “пять минут до сна” и т.д.). Перед предупреждением убедитесь, что вы привлекли внимание ребенка.
- Используйте таймер, чтобы сосредоточить внимание. Например, разбейте домашнее задание на части, с которыми легко можно справиться, или укажите конечную точку таких заданий, как уборка. Последнее может быть даже своего рода игрой: “Посмотрим, сможем ли мы убрать все за две минуты!”
- Минимизируйте отвлекающие факторы, создав рабочее место без лишних предметов и подальше от игрушек и телевизора.
- Выберите рабочее место и создайте условия для выполнения домашнего задания так, что бы у взрослого была возможность наблюдать. Будем надеяться, что у вас получится выделить для решения поставленной задачи подходящее место в доме — это не должна быть спальня вашего ребенка, но и стол на многолюдной кухне тоже не подходит.
- Привлекайте ребенка к таким занятиям, как йога или практика осознанности; предлагайте ему игры, например шахматы, способствующие формированию внимания и постоянной концентрации. (Глава 11 посвящена практикам осознанности у детей.)

- Управляйте экранным временем. Хотя технологии могут быть интересными и, возможно, полезными для организации, они часто отвлекают и серьезно беспокоят многих детей с СДВГ. (Эта тема подробно рассматривается в главе 10.)

## Помощь ребенку в управлении действиями

Один из наиболее сложных аспектов СДВГ, с которым приходится жить, — это гиперактивность, беспокойство, импульсивность и трудности с самоконтролем поведения в целом. Полезно помнить, что это просто симптомы СДВГ, которые ваш ребенок еще не научился полностью контролировать. Тем не менее, пока вы не внедрите успешный план, гиперактивность утомительна и разрушительна. Вот несколько советов по их управлению этими симптомами.

- Составьте план поведения, включающий похвалу, поощрения и ограничения. Такой план будет способствовать развитию навыков самоконтроля (подробнее см. в главах 6 и 7).
- Поощряйте ребенка в течение дня использовать практику СТОП. Эта практика создает момент для размышлений, помогающий ребенку управлять своей деятельностью.
- Планируйте перерывы. Уравновешивайте присущую СДВГ краткосрочность долгосрочными целями. Постоянные выговоры ребенку за то, что он не может сидеть спокойно, ничего не дадут и только расстроят и вас, и ребенка. Запланируйте перерыв, чтобы ребенок мог сбросить накопившуюся энергию. Например, если вы ужинаете в ресторане, проблему может решить небольшая пробежка между блюдами во дворе ресторана.
- В течение дня планируйте для вашего ребенка регулярные перерывы на упражнения. Убедитесь, что он может принимать участие в мероприятиях во время школьных каникул и что они включают физическую активность. Уделяйте приоритетное внимание активным внеклассным занятиям. Выводите ребенка на игровую площадку, играйте в активные игры во двор, вместе устраивайте веселые гонки.

## Вопросы и ответы

**В:** Если СДВГ вызывает задержку в развитии исполнительной функции, зачем вообще его лечить? Неужели дети в конце концов не наверстают упущенное?

**О:** Навыки управляющей функции развиваются в течение многих лет, и некоторые дети действительно перерастают СДВГ. В целом у большинства детей наблюдается снижение по крайней мере некоторых симптомов, особенно связанных с уровнем активности и импульсивностью. Но эти изменения происходят медленно, в течение многих лет. Исполнительная функция необходима для социального развития и обучения в классе. Она также способствует здоровой самооценке, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости. Если вы пропустите пять или десять лет в надежде, что ребенок перерастет СДВГ, это может помешать другим аспектам его развития. Раннее вмешательство сведет к минимуму влияние СДВГ как во время формирования личности, так и на протяжении всей жизни.

## Помощь ребенку в управлении задачами

Управление задачами — главная проблема многих людей с СДВГ, особенно на этапе взросления. Потребность в независимости растет с каждым годом, но навыки развития отстают. Старшеклассник со способностями к планированию как у двенадцатилетнего получит пользу от поддержки взрослых, даже если сопротивляется ей или школьная политика диктует иные требования. Реалистичное представление о способности ребенка управлять задачами — неотъемлемая часть эффективного долгосрочного управления СДВГ. Если говорить конкретнее, вот несколько приемов, которые вы можете использовать для поддержки своего ребенка в управлении задачами.

- Установить будильник и попросить взрослых напоминать. Детям с СДВГ постоянно приходится следить за временем и за тем, что им нужно сделать, поэтому внешние подсказки будут очень полезны.
- Разбивайте большие задачи на более мелкие этапы с указанием временных рамок и крайних сроков выполнения. Если у вас сильная исполнительная функция, вы будете инстинктивно понимать, что дли-

тельные задания требуют множества небольших действий, а это не свойственно людям с СДВГ.

- Планируйте все, что должно произойти! Поскольку у детей с СДВГ нарушено восприятие времени, неопределенное (бессрочное) планирование (“Тебе нужно дополнительно позаниматься на этих выходных”) — это установка на неудачу. Дети с СДВГ обычно забывают задания, для которых четко не указано время, либо не обращают на эти задания внимания, либо избегают их выполнения. Записывайте в календарь ребенка все планируемые события, от учебы до обязанностей по дому.
- Поддерживайте постоянный распорядок дня. (Эта тема подробно рассматривается в главе 10.) Хотя это может быть трудно, особенно если у родителей тоже имеется СДВГ, но это, пожалуй, самый важный принцип в ведении быта и обучении детей жизненным навыкам. Для любого распорядка в любом возрасте используйте письменные или иллюстрированные пошаговые списки. Даже если ребенок уже знает расписание на память, он может сбиться с пути из-за проявлений СДВГ. Вместо того чтобы ожидать, что ребенок все запомнит, используйте списки — это создаст полезную привычку на всю жизнь.
- Приучите ребенка к самостоятельности. Рутинные занятия учат организованности, поэтому заведите привычку спрашивать ребенка: “Ты составил список?” Вместо того чтобы побуждать ребенка выполнять каждый элемент списка по отдельности, развивайте самоконтроль, подталкивая ребенка к проверке списка, пока он не привыкнет обращаться к нему самостоятельно. Размещайте списки там, где они будут на виду: в спальне, на кухне, в ванной и т.д. Когда ребенок достигнет возраста средней или старшей школы, постепенно увеличивайте его участие в планировании ежедневного и еженедельного календаря, обсуждая с ним детали тайм-менеджмента и расписания.

## Помощь ребенку в управлении информацией

Способность сортировать, систематизировать и координировать информацию зависят от управляющей функции, равно как и способность эффективно использовать то, чему мы научились, при решении проблем, в беседе или на письме. Даже выполнение простых просьб зависит от умения управлять информацией, поэтому для детей с СДВГ выполнение просьб и

обучение в школе может оказаться сложной задачей. Вот несколько советов, которые помогут вашему ребенку в управлении информацией.

Обращайтесь к ребенку с простыми и короткими просьбами и при необходимости организуйте их поэтапное выполнение. Одна из распространенных причин противоположного поведения — когда вы даете ребенку одновременно несколько заданий, и в результате он не выполняет ни одного. Попросите сделать первое и второе задание, проследите за их выполнением и только после этого переходите к следующим заданиям.

Давайте получения в письменном виде. Как и в случае с распоряжением, давайте поручение в письменном или графическом виде, описывая каждый этап по отдельности.

### **Организованность, исполнительная функция и планирование**

Влияние СДВГ на планирование и решение проблем может быть малозаметным. Рассмотрим пример. Учитель задает сочинение по книге: предлагает список книг на выбор, делит проект на этапы по срокам выполнения (прочитать книгу до такой-то даты, составить план сочинения до такой-то даты, написать сочинение до такой-то даты) и контролирует соблюдение сроков всеми учениками.

План выглядит идеальным, но у ребенка с СДВГ уже на первом этапе может самым неожиданным образом проявиться дефицит управляющей функции. Ребенок начнет рассматривать варианты выбора и подробно изучать каждую книгу в Интернете, не в силах принять решение, или потратит весь вечер на чтение первого же варианта, который ему попадется.

Чтобы приучить ребенка к планированию, вам необходимо создать базовую стратегию, а затем адаптировать ее в соответствии с реакцией ребенка. Возвращаясь к примеру с сочинением, в следующий раз ваш ребенок попросит у родителей или учителя подробную инструкцию по выбору книги.

Составляя любой план для ребенка с СДВГ, пропишите каждый шаг, а затем на основе результатов будьте готовы при необходимости адаптировать и дополнить план. Если то, что, по вашему мнению, было хорошо разработанным планом, трещит по швам, сделайте паузу и несколько раз глубоко вдохните. Затем пересмотрите план с учетом уровня управляющей функции вашего ребенка.

Выполнение любого нового задания определяется навыком управления информацией, который позволяет разобраться и решить проблему. Приоритетным для вашего ребенка должно быть приобретение базовых навыков чтения, письма и математики. Свободное владение этими навыками снизит требования к его управляющей функции в учебной среде.

## Помощь ребенку в управлении эмоциями

Дети с СДВГ “заходятся” и “взрываются” не потому, что им вдруг этого захотелось. Истерики, непереносимость фрустрации, нытье и другие симптомы эмоциональной незрелости — следствие задержки в приобретении навыков управления эмоциями. Конечно, такое поведение вызывает стресс у всех. Эти симптомы разрушительны и бросают вызов вашим педагогическим способностям. Но вы должны помнить, что такое поведение не является проявлением злой воли ребенка, даже если оно проявляется в общественном месте, и вам кажется, что все устали на вас, и ваш внутренний критик отпускает свои злорадные комментарии. Несмотря на то что в таком поведении нет вашей вины, вы можете помочь своему ребенку научиться управлять своими эмоциями. Вот несколько способов сделать это.

- Используйте поведенческие техники, предотвращающие недопустимое поведение (подробнее об этом рассказывается в главах 6 и 7). Осознавая, что ваш ребенок расстроен (и сочувствуя ему), не позволяйте ему переходить границы допустимого поведения.
- Расставляйте поведенческие проблемы в порядке приоритетности: сначала работайте над значимыми нарушениями поведения (ребенок дерется), потом переходите к менее острым проблемам (в знак протеста катается по полу).
- Спрогнозируйте сложные ситуации и обсудите их с ребенком. Заранее предложите варианты надлежащего поведения, используя слова и поведение, снижающие остроту ситуации: “В следующий раз, когда ты почувствуешь, что начинаешь злиться, сделай перерыв, походи в свою комнату и посиди там, пока не успокоишься”.
- Практикуйте распознавание и наименование эмоций. Помогите ребенку научиться понимать и описывать свои чувства. Для этого можете использовать свой собственный опыт и примеры из детских книг или фильмов. Вербальное обозначение эмоций снижает их остроту.

- Предложите ребенку поработать с психологом. Индивидуальные консультации полезны не только в занятиях музыкой или спортом, но и в управлении эмоциями.
- Поощряйте ребенка использовать практику СТОП, когда он начинает расстраиваться, злиться или нервничать. Много лет назад в статье *New York Times* приводился пример ученика начальной школы, который описывал осознанность так: “не бить кого-то в лицо, когда расстроен” [14]. Практика СТОП — один из способов удерживаться в рамках допустимого поведения.

## Помощь ребенку в управлении усилиями

СДВГ снижает способность удерживать интерес, особенно к видам деятельности, требующих постоянных когнитивных усилий или долгосрочного планирования. Трудности с мотивацией и поддержанию усилий, которые испытывают дети с СДВГ, требуют всесторонней помощи со стороны родителей и учителей. Вот несколько полезных стратегий.

- Поощряйте ребенка за непрерывные усилия похвалой и наградами. Повышайте мотивацию с помощью положительной обратной связи, даже если чувствуете, что ребенок способен выполнить задание самостоятельно. Вместо того что бы вести споры, используйте таблицу вознаграждений (см. главу 6), вырабатывая подход на основе сотрудничества: “Ты получишь балл, если сделаешь домашнее задание”. Так вы поможете ребенку добиться результата.
- Скорректируйте домашнее задание, чтобы оно занимало разумное количество времени, например не больше 10 минут в первом классе, не больше 20 минут — во втором, не больше часа — в шестом классе, и т.д. Как вы узнаете из главы 8, главная цель домашнего задания — закрепить материал, полученный в классе, и привить ответственность, не более того.
- Чередуйте периоды работы и перерывы — это поможет ребенку сохранять внимание.
- Выделяйте дополнительное время (или не устанавливайте лимит времени). Если ограниченность во времени снижает успеваемость ребенка, уберите временные рамки вовсе.

## Отказ от перфекционизма

Мысль о том, что как родитель вы влияете на СДВГ вашего ребенка, оказывает на вас постоянное давление. Это не означает, что вы виноваты только потому, что и вам, и вашему ребенку необходимо развить определенные навыки и менять привычки. И даже если вы можете подробно описать идеальное воспитание ребенка с СДВГ, это не значит, что вы можете реализовать этот идеальный план.

Сама по себе концепция “идеального” запускает негативный мыслительный цикл. Осознавая, что в идеальном случае вы сказали бы или сделали что-то совсем не то, что вы сказали или сделали на самом деле, вы усиливаете свои страдания осуждением себя за то, что не справились с ситуацией идеально. Кроме того, вы можете сознательно или неосознанно осуждать своего ребенка за то, что он не соответствует вашему определению “идеального”, или беспокоиться о том, что ваши родители, друзья или соседи осудят вас за “неидеальное” поведение вашего ребенка. Идеал недостижим, поэтому, стремясь к нему, вы обрекаете себя на провал.

Иногда осуждение распространяются на всю вашу жизнь. Например, у вас сформировались какое-то ожидание в отношении семейных встреч, и вы думаете, что каждый семейный праздник должен отражать ваше представление о семейном счастье, когда улыбающиеся родственники собираются вокруг стола и все прекрасно ладят друг с другом. Но эти мечты разбиваются о суровую реальность, потому что взрослые ссорятся, дети плохо себя ведут, а пирог оказывается недопеченным.

Отказавшись от завышенных ожиданий, вы сможете наслаждаться тем, что прошло хорошо. Вы также спокойнее перенесете тот факт, что какие-то события пойдут не так, как вы себе представляли. Возвращаясь к примеру с семейным праздником — возможно, хорошо уже то, что все собрались вместе и в целом хорошо провели время. А единственный минус, оказывается, состоит в том, что семейная встреча не соответствует вашему представлению об “идеальном празднике”.

Никто не ведет себя, как родители из американских сериалов 1950-х годов — веселые, неизменно невозмутимые и мудрые. Однако, если вы не проявите больше сознательности и не научитесь осознанному родительству, вы рискуете скатиться к самообвинениям в том, что не соответствуете некоему идеалу: *“Если бы я был лучшим родителем, я бы смог воплотить все, о чем я читаю, и легко справился бы с СДВГ моего ребенка. Я никогда не стал бы повышать голос. Я вообще обнаружил бы у ребенка СДВГ еще три года назад...”*

Эта ментальная привычка к самоосуждению лишь усиливает стресс. Все мы несовершенны, но все стараемся изо всех сил и делаем все возможное. Отказ от перфекционизма значительно облегчит ваше родительское бремя.

Практикуя осознание постоянно встречающихся на жизненном пути трудностей, с которыми все мы сталкиваемся, вы обнаружите у себя деструктивные привычки и допущения наподобие самоосуждения. Если вы научитесь без осуждения воспринимать свои родительские привычки, они перестанут играть определяющую роль в вашей жизни. Просто принимайте их и занимайтесь ребенком. Всякий раз, когда вы слышите слова внутреннего критика, что вы не идеальны, сделайте паузу и послушайте их так, как слушаете летний дождь, после чего возвращайтесь к радости и хаосу реальной жизни. В этом вам поможет следующая практика.

## **Практика. Наблюдение за погодой**

Большая часть нашего опыта приходит и уходит независимо от того, что мы думаем или делаем. Но вместо того чтобы признать эту реальность, мы выматываем себя и увеличиваем стресс, борясь с ней — и результат примерно такой же, как если бы мы пытались прогнать муссоны. Чтобы развить у себя проницательность — под ней мы понимаем способность различать, что вы можете и чего не можете изменить в своей жизни, — полезно практиковать отстраненное наблюдение за всем своим переживаниями. Другими словами, наблюдайте за ними, как наблюдаете за облаками, плывущими в небе.

Сначала выполняйте эту практику в течение десяти минут (установите таймер, чтобы не смотреть на часы).

*Сядьте удобно на стул или лягте на спину. Закройте глазам или переведите взгляд на какое-нибудь неинтересное место. Наблюдая за своим дыханием, осознайте, что оно будет продолжаться весь день, и вам не нужно с этим ничего делать. Ваше дыхание — постоянно присутствующий якорь вашего внимания, поэтому, когда ваш разум во время этой практики отвлекается, используйте дыхание, чтобы вернуться обратно.*

*Во время этой практики и в течение дня у вас могут появляться различные внутренние переживания, мысли и эмоции. Прямо сейчас сосредоточьтесь на них внимание и наблюдайте за тем так же, как наблюдаете за каким-то нейтральным явлением вне вас, например за погодой.*

*Обратив внимание на мысли, позвольте им появляться и исчезать, не следуя за ними. В следующий раз вы можете попытаться решить проблему, исправить что-то или заняться чем-то новым и творческим. А пока просто наблюдайте, как мысли приходят и уходят. Все, что за-*

*служивает вашего внимания, никуда не денется, и вы сможете заняться этим, когда закончите.*

*Так же могут возникать эмоции — расслабление, скука, беспокойство, возбуждение и т.д. Возможно, они будут иметь отношение к тому, что вы переживаете. Довольно часто они появляются сами по себе, по непонятной причине, а затем исчезают.*

*Практикуйте наблюдение за мыслями, эмоциями и всем, что возникает в вашем сознании, как если бы вы смотрели в окно и наблюдали за тем, как начинается, а за тем заканчивает буря. Пусть все идет само собой — всего на эти несколько минут.*

Задача осознанности — не побег от реальности. Отстраненно наблюдая за своими переживаниями, вы подчас можете натолкнуться на такие их аспекты, которые обычно игнорируете. Эмоции или мысли, которых вы обычно не замечаете или пропускаете, внезапно могут показаться понятными. Важно осознавать пространство между тем, что вы наблюдаете, и тем, что решаете с этим делать; понимание этого пространства вы можете развить в себе, наблюдая за своими переживаниями.

## Нюансы СДВГ

Представьте себе такую картину: вы с ребенком ждете утром автобус. Вы шутите, он смеется. Как это может повлиять на его чувства и на то, как он будет вести себя в отношении ребенка, сидящего на соседнем сиденье?

Теперь представьте противоположную картину: ваше утро началось плохо. Раздраженный и погруженный в свои мысли, вы рассеянно целуете ребенка в голову, строго говорите: “Помни, что надо сдать домашнее задание, а то забудешь, как всегда”, и отворачиваетесь.

Как теперь будет себя вести ваш ребенок? Хотя ваши действия и не являются непосредственной причиной того, что произойдет в автобусе, они создадут почву для конфликта. Значит, ваши действия и эмоции влияют не только на вашего ребенка, но и на людей, с которыми он встречается в течение дня.

Существование такой причинно-следственной связи — хорошая новость, хоть вам она может показаться ошеломляющей. Небольшие изменения возможны всегда, и с течением недель, месяцев или лет они могут привести к важным сдвигам. Когда мы действуем на автопилоте, что-то происходит с нами и из-за нас без нашего ведома. Уделяя более пристальное внимание своим действиям, вы можете стать проводником тех позитивных изменений, которых хотели бы достичь.

## Упражнение. Переосмысление поведенческих и учебных проблем

Подумайте, как задержка исполнительской функции может повлиять на переживания вашего ребенка в разных жизненных ситуациях и какую поддержку вы можете ему оказать. Например, когда он занят видеоигрой и не может достаточно быстро переключить внимание, чтобы услышать ваши слова, как вы могли бы сначала привлечь его внимание?

Вместо того чтобы рассчитывать на безупречное поведение, найдите новые способы справиться с укоренившимися привычками с помощью методов, описанных в этой главе. Не надо пытаться втиснуть беспокойство о своем ребенке в рамки только исполнительской функции. Можно устранить многие проблемы, поддерживая когнитивные навыки, поэтому творчески подходите к решению проблемы и учитывайте проблемы каждой из шести функций.

Для этого упражнения выберите один из пунктов вашего списка поведенческой сортировки. Затем просмотрите список полезных стратегий в наборе инструментов для управления исполнительской функцией, описанных ранее в этой главе, чтобы определить методы, которые вы можете использовать для решения этой проблемы. Конкретные планы действий вы найдете в следующих главах. А пока смотрите на СДВГ как на задержку в развитии исполнительской функции и подумайте, как вы могли бы сначала скорректировать свои собственные действия и ожидания.

Проблемы с поведением или с учебой: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Способы поддержки управления вниманием: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Способы поддержки управления действиями: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Способы поддержки управления задачами: \_\_\_\_\_

---

---

Способы поддержки управления информацией: \_\_\_\_\_

---

---

Способы поддержки управления эмоциями: \_\_\_\_\_

---

---

Способы поддержки управления усилиями: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## План действий. Экстернализация системы

Теперь, когда у вас есть инструменты для поддержки ребенка в преодолении проблем управляющей функции, вы можете предпринять конкретные шаги на пути к изменениям. Помните, что хотя вашему ребенку и нужно будет приложить серьезные усилия, вы не можете ожидать, что его навыки будут отличаться от тех, которые есть сейчас. Чтобы добиться изменений, вам нужно изменить обстановку, научить его новым навыкам или осуществить какое-то иное вмешательство.

- Выберите первоначальную цель из списка поведенческой сортировки. Можете выбрать ту же, которую указали в упражнении “Пересмысление поведенческих и учебных проблем”. Запишите ее здесь.

---

- Выберите методы из набора инструментов управления исполнительной функцией, описанных в этой главе, которые считаете подходящими в данной ситуации. Запишите их здесь.
- 
- 

- Продолжайте ежедневно практиковать осознанность. Ваша последовательность, отзывчивость и осознанность будут возрастать со временем пропорционально усилиям, которые вы вкладываете в практику.
- Используйте практики “Пятнадцать вдохов” и “СТОП” в течение дня, чтобы выйти из режима автопилота.
- Составьте напоминания о новых методах СДВГ, которые вы собираетесь использовать, и о своей практике осознанности:
- Разместите напоминания в тех местах, где вы будете их часто видеть.
- Установите на своем компьютере или смартфоне сигнал, который напоминал бы вам о вашем плане. Припомните моменты максимального стресса (выполнение домашнего задания, отход ко сну или утренние сборы в школу), и запрограммируйте напоминания, которые будут появляться в это время.
- Пусть окружающие тоже напоминают вам о ваших намерениях. Обсудите их с супругом, близким другом, терапевтом или кем-то еще, кому вы доверяете.
- Возвращайтесь к своим планам по управлению СДВГ вашего ребенка и к практике осознанности так часто, как это необходимо, чтобы облегчить достижение цели. Новые привычки укореняются очень долго. Вам наверняка придется возвращаться назад и корректировать свои действия, если вы забудете что-то делать или выберете методику, которая не работает.

## Глава 5

# Внимательно слушайте и изучайте, как СДВГ влияет на коммуникацию

### Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Понять влияние СДВГ на коммуникацию и научиться его контролировать
- ▣ Следить за тем, как ваше поведение влияет на коммуникацию с ребенком.
- ▣ Использовать осознанность для поддержки сильных коммуникативных навыков

**В** нашем сознании постоянно идет диалог — или поток — мыслей, далеко не все из которых конструктивны. Многие идеи и предположения о себе, других людях и окружающем мире выглядят как факты, и вы, возможно, верите голосу внутреннего критика, который говорит: *“Ты опять все провалил”* или *“Все смотрят на тебя”*. Вероятно, у вас возникает множество самых разных предположений, когда ваш сын-подросток спрашивает: *“Могу я переночевать у Эда в субботу?”* Мы часто позволяем случайным мыслям и эмоциям влиять на нашу жизнь.

Прислушиваясь к своей мысленной болтовне, вы научитесь замечать, что именно становится причиной той или иной реакции. Тогда вы можете сделать паузу и избежать типичных нервных реакций, говоря себе: *“Сейчас я сбит с толку. Надо хорошенько подумать над тем, что говорю”*. Вы также можете увидеть разницу между вашим внутренним критиком, уничтожающим вас (*“Я осел, о чем я только думал?”*), и признанием своей ошибки (*“Я неудачно выразился”*).

Когда вы не фокусируетесь на своих переживаниях, что-то может взволновать вас и вызвать стрессовую реакцию, а вы даже не заметите, с чего это началось. Вы обнаружите, что буквально потеряли дар речи, совершенно растеряны и не можете творчески отреагировать на проблему — и все из-за каких-то событий, которые ваше сознание не заметило, но переключило вас в режим стресса.

Когда вы действуете на автопилоте, привычные модели поведения неизбежно определяют ваши действия и вербальные реакции. Вы подсознательно надеетесь, что ваш семилетний сын сможет спокойно посидеть во время приема пищи, как это делают все мальчики; однако он то и дело вскакивает, и вы раздражаетесь все больше и больше. Если вы выделите этот триггер, то сможете пойти другим путем. Например, вы разрешите ему выходить из-за стола, или предложите вознаграждение, если он останется сидеть, или просто не будете обращать внимание на его поведение какое-то время. Вы удивитесь тому, насколько спокойной станет обстановка за ужином. Такое изменение начинается в первую очередь с осознания.

## **В поисках золотой середины**

Независимо от того, насколько неконтролируемо, незаинтересованно или иррационально ведет себя ваш ребенок в тот или иной момент времени, ваши действия или слова могут как обострить, так и разрядить ситуацию. Кроме того, вы преподнесите вашему ребенку урок по управле-

нию конфликтом и влияете на то, как он общается с другими людьми. Вы всегда можете настоять на своем, повысив голос, подключив сарказм или враждебное молчание, но это научит вашего ребенка лишь тому, что победа достается тому, кто громче кричит, умеет обидеть или не проявляет отзывчивости. С другой стороны, ваше неумение настоять на своем тоже относится к числу неадаптивных моделей поведения. Надо найти золотую середину, когда вы умеете добиваться своего и одновременно не выходите за рамки эффективного и спокойного общения.

## Как СДВГ влияет на общение

Исполнительная функция позволяет нам отсортировать поток информации, с которой мы сталкиваемся каждый день, от того, чему нужно уделить внимание: от того, каким голосом говорить в классе, до организации ответов во время динамичного обсуждения. Дети, у которых отстают эти навыки, упускают из виду то, что от них просят, и им трудно выражать свои мысли. От домашней гостиниой до класса в школе вы можете облегчить свою жизнь и жизнь своего ребенка, активно изучая то, как СДВГ влияет на общение. Чтобы улучшить вашу способность общаться с вашим ребенком таким образом, который будет хорошо работать, давайте посмотрим, как именно СДВГ влияет на общение.

### Беглость речи

Исследования показывают, что дети с СДВГ подвержены риску расстройству артикуляции речи, которое влияет на способность издавать определенные звуки при разговоре [57]. Исследования даже показали, что эти проблемы с речью могут быть связаны с риском СДВГ [23; 61]. Кроме того, дети с СДВГ обычно отличаются в беглости речи и голосовых характеристиках. По сравнению со сверстниками с ограниченными способностями к обучению, дети с СДВГ демонстрировали повышенную громкость и изменчивость звука при разговоре, а также такие закономерности, как увеличенное количество голосовые паузы [12].

Дети с СДВГ, как правило, производят больше вокальных повторов или “словесных наполнителей”, когда пытаются организовать свои мысли, и это в чем-то похоже на заикание. Это звучат примерно так: “Это история о... гм... история... эээ... ммм... тут говорится... о-мальчике-который-запускает-воздушного-змея... эм...” Эта модель может привести к недопониманию

у одних и вызвать нетерпение у других, особенно у детей, потому что у них нет более широкой, более зрелой перспективы взрослого. Общение может быть затруднено, поскольку другие либо прекращают разговор, либо вступают в него и пытаются завершить высказывания ребенка.

## Развитие языка

Дети с СДВГ воспринимают язык иначе, чем их сверстники. Во-первых, у них повышен риск задержки речевого развития [88]. Кроме того, они с большей вероятностью отклонятся от темы во время разговора из-за рассеянности и симптомов, связанных с СДВГ. В разговоре им часто сложно найти правильные слова и быстро и линейно выстроить мысли, что приводит к странным комментариям. И даже если они хорошо разбираются в грамматике, они более склонны к ошибкам при составлении предложений из-за трудностей с планированием.

СДВГ может напрямую ухудшить понимание речи на слух из-за трудности с быстрой обработкой устной речи, даже при отсутствии определенной задержки языкового развития. У них есть способность понимать, но из-за СДВГ они упускают детали. Когда они слушают, они могут потерять нить разговора и, следовательно, не уловить важную информацию. Это может привести к поведению, которое выглядит как будто ребенок делает вам на зло, но на самом деле это не так, хотя бы потому, что вообще не слышит, что вы говорите.

Для детей с СДВГ может быть особенно проблематично уделять внимание обмену мнениями в группах или шумных ситуациях. Им сложно сосредотачивать внимание на одном человеке и переключать внимание между выступающими. Это имеет социальные последствия и объясняет, почему некоторым людям с СДВГ легче общаться один на один, чем в группе. По этим причинам дети с СДВГ могут испытывать особые трудности в шумной аудитории, где одновременно выполняется несколько заданий, которые ведут одновременно несколько взрослых.

Кроме того, СДВГ часто затрудняет одновременное управление большими частями слов. В то время как обычный восьмилетний ребенок слышит и понимает до двенадцати слов без паузы, для восьмилетнего ребенка с СДВГ семь или восемь слов — это максимум [68]. В более длинных предложениях информация начинает выпадать. Конечно, отсутствие концовки сильно меняет значение такого, например, предложения: “Вы можете выйти на улицу и поиграть с друзьями после того, как сделаете домашнее задание”.

Эти проблемы не связаны с изъянами слуховой системы. Информация получена, но нарушение исполнительной функции приводит к неправильному управлению. Мозг-менеджер спит на работе, перемешивая детали сказанного.

## Прагматические аспекты языка

Прагматические аспекты языка охватывают социальные обычаи, связанные с устной речью и невербальным общением, и основные симптомы СДВГ могут ухудшить этот аспект общения. Такое поведение, когда ответы выкрикиваются, слушатели перебивают друг друга, говорят слишком много и громко, нарушает общепринятые правила общения. Даже представители с СДВГ с хорошим словарным запасом и у которых способность к пониманию соответствует возрасту, могут испытывать трудности, мешающие общению.

Эти трудности похожи на те, которые испытывают дети с аутизмом, но они другие. При аутизме основная проблема заключается в том, что дети не воспринимают социальный мир интуитивно, поэтому у них прагматические языковые нарушения присутствуют по определению. В отличие от детей с СДВГ, у них имеется задержка в развитии социальных и коммуникативных навыков широкого спектра.

У детей с СДВГ обычно сохраняется способность понимать невербальный язык и социальные взаимодействия. Они распознают невербальное общение таким и понимают основные правила общения, такие как: “Дождись своей очереди, чтобы ответить”. Однако из-за рассеянности, импульсивности или других нарушений исполнительной функции они иногда не придерживаются этих правил или даже вообще не замечают социальные сигналы.

## Следите за своим разговором

По словам психолога Джона Готтмана, в здоровом браке положительные отзывы значительно перевешивают отрицательные [42]. То же самое можно сказать практически для любых отношений. Но поскольку дети с СДВГ больше нуждаются в исправлении из-за проблем с исполнительной функцией и связанного с СДВГ поведением, часто они получают постоянную отрицательную корректирующую обратную связь, искажая этот показатель в отрицательную сторону.

В напряженный день, когда вы пытаетесь выйти на улицу, все внимание может быть сосредоточено на коррекции поведения: “Поторопись, мы опаздываем! Ты почистил зубы? Одежду убрал на место? Где твоя куртка? Прекрати приставать к сестре. Быстро в автобус!” В момент сильного раздражения проще всего сосредоточиться на том, что сейчас должно произойти. И даже самый терпеливый и отзывчивый родитель, вынужденный тренировать ребенка с СДВГ в течение дня, склоняет соотношение обратной связи в пользу отрицательной.

Исправление часто неизбежно и не является чем-то плохим, а пустая похвала не имеет большого влияния. Поэтому нужно приложить сознательное усилие, чтобы достичь баланса, и приобрести привычку замечать и хвалить даже моменты небольшого успеха. Почти каждый день вы можете найти хотя бы маленькие достижения, и вашему ребенку будет полезно услышать о них: “Спасибо, что сразу оделся”, “Отлично справился”.

Во время всего этого полезно возвращаться к практике осознанности. Ум каждого из нас становится рассеянным. Все мы чувствуем, что нас тянет во множество разных направлений. Негативный опыт, например споры, часто удерживает наше внимание еще долго после того, как уже все прошло. Когда он завладевает нами, мы больше не можем четко видеть, что происходит в данный момент. Осознанность помогает нам замечать положительное и сосредотачиваться на нем вместо того, чтобы попадать в ловушку негатива.

## **Действия говорят громче, чем слова: помощь ребенку с проблемами в общении**

Когда вы начнете следить за своим стилем общения, вам, вероятно, тоже не терпится начать помогать с проблемами общения своему ребенку. Следующие стратегии могут расширить или улучшить общение. Некоторые из них связаны с решением проблем в общении вашего ребенка, а некоторые помогут вам адаптировать свой собственный стиль общения.

**Проведите оценку.** Если вы или тот, кто работает с вашим ребенком, беспокоены его способностями в каком-то из аспектов общения, сначала проведите тестирование речевых навыков, а затем начните указанное лечение. Помните, что, несмотря на распространенные заблуждения, термин “восприятие слуховой информации” относится к симптомам, которые обычно проявляются либо при нарушении обучаемости, либо при СДВГ.

Лечение этих основных расстройств приносит детям гораздо больше пользы, чем аудиальные интервенции.

**Решите проблемы с прагматическими аспектами языка, если ваш ребенок испытывает социальные трудности.** Если языковые навыки вашего ребенка также нарушены, одной коррекции поведения может быть недостаточно, чтобы облегчить его социальное взаимодействие. Может потребоваться помощь логопеда.

**Поощряйте языковое развитие.** Для маленького ребенка делайте упор на книги и совместное чтение дома, чаще разговаривайте. “Образовательное” телевидение и DVD, оказывается, не улучшают языковые способности [20]. Дети лучше всего учатся у активных опекунов [28]. Когда вы переформулируете то, что говорит маленький ребенок — это также может развить навыки. Например, если ребенок с задержкой речи указывает на пакет с молоком и говорит: “Му-у-у”, вы можете ответить: “Ты хочешь выпить молока?” Если ребенок постарше рассказывает бессвязную запутанную историю про свой день, вы можете слегка перенаправить его обратно к исходной теме и помочь ему более подробно изложить свои идеи: “Итак, вы сегодня повеселились на перемене. Расскажи мне побольше о том, как ты играешь в эту игру”.

**Подождите, пока ребенок полностью сосредоточится на вас.** Убедитесь, что ваш ребенок слушает, прежде чем начать разговор или просить что-то. Он может упустить важные детали, если вы будете говорить, пока его внимание будет где-то в другом месте. Помогите ему переключить внимание, используя короткий указатель, например: “Джозеф, у меня к тебе вопрос”. Задействуйте его физически, если это поможет, нежно коснувшись его плеча. Как только вы привлечете внимание ребенка к себе, старайтесь поддерживать зрительный контакт.

**Уделите побольше времени разговору с ребенком.** Если вашему ребенку сложно собраться с мыслями, дайте ему достаточно времени, чтобы успокоиться и организовать свои мысли. Постарайтесь не перебивать, пока он не закончит свою мысль. Не поддавайтесь искушению подсказывать ребенку или завершать его утверждения.

**Выражайтесь ясно и убедитесь, что ваше сообщение доходит до собеседника.** Четко произносите слова и используйте жесты, например считайте пункты загибая пальцы. При необходимости перефразируйте или повторяйте свои слова, не проявляя осуждения или снисхождения. Попросите ребенка повторить то, что он понял, из того что вы сказали.

**Разделите просьбы на более короткие сегменты.** Упрощение просьб, предложение ребенку делать только один шаг за раз, повышает его шансы понять и выполнить. Это увеличивает вероятность его успеха и создает условия для заслуженной похвалы, которая поддерживает эффективное планирование поведения.

**Рассмотрите необходимость восстановления связи после сложных разговоров.** Эффективное общение не требует совершенства. Всем нам иногда сложно выразить себя или слушать терпеливо. После любого взаимодействия подумайте, нужно ли вам уточнить детали, извиниться или сказать ребенку, что вы хотели бы услышать больше. Все это жизненно важные составляющие эффективного общения.

## Восстановите общение

Итак, у вас есть ребенок, которого вы любите безгранично, но иногда он вас бесит. Он просыпается в пять утра, чтобы почтить, хотя вы знаете, что ему было бы лучше, если бы он поспал больше. В большинстве случаев вам удастся игнорировать его нытье и истерики, но они продолжаются месяцами, постоянно об одном и том же.

Это продолжается снова и снова, и в какой-то момент вы доходите до предела. Вы делаете именно то, что обещали себе никогда не делать. Вы закрываетесь, сердитесь или просто чувствуете себя совершенно растерянным. Вы даже можете вернуться к старым, менее эффективным привычкам общения или вообще отказаться от идеи управления СДВГ вашего ребенка.

Что же делать? В большинстве случаев идеального, единственно верного решения не существует. Первый шаг к исправлению таких ситуаций, прежде чем решать их вместе с ребенком, — это проверить свои собственные переживания. Сделайте паузу и позвольте ситуации разрядиться. Затем найдите время, чтобы обдумать точку зрения вашего ребенка. Возможно, извинитесь и загладите свою вину, если нужно. А затем сформулируйте задачу, сначала на словах, а затем через свои действия, пойти на компромисс и попробуйте что-нибудь новое, чтобы направить ребенка вперед.

## Зеркало общения

Дети перенимают от своих родителей то, что наблюдают, а не то, что слышат. Какие навыки вы хотите, чтобы ваш ребенок освоил для ведения напряженных разговоров? Что вы хотели бы, чтобы ваш ребенок перенял из ваших действий о манерах, умении слушать, разрешении конфликтов, уважительной речи и обо всем остальном, что связано со сложным миром общения?

### Упражнение. Концентрация на успехе в общении

Классическая испанская поговорка гласит: “Не говорите, если это не лучше тишины”. Один из способов следовать этому мудрому совету — в течение короткого периода времени следить за тем, как вы обычно общаетесь со своим ребенком. Следующее упражнение поможет вам в этом.

В течение следующих нескольких дней наблюдайте, как вы общаетесь с ребенком, отмечая как более эффективные, так и менее эффективные модели общения. Вот несколько примеров подходов, которые обычно не способствуют успешному общению. Обратите внимание на то, как часто вы общаетесь таким образом, и, если вы заметили что-то из нижеперечисленного, сделайте паузу и подумайте о другом подходе.

- Начать говорить до того, как ребенок закончит.
- Заканчивать утверждения вашего ребенка.
- Использовать слишком длинных предложений (больше десяти слов) без пауз.
- Говорить, не делая пауз, чтобы выслушать ребенка.
- Давать инструкции, состоящие из нескольких частей, или задавать вопросы, состоящие из нескольких частей.
- Говорить с ребенком механически, не вдумываясь в слова.
- Использовать резкие комментарии, направленные на исправление вашего ребенка: “В сотый раз тебе говорю, начинай делать домашнее задание!”
- Делать обидные, реактивные комментарии, отражающие ваше разочарование, раздражение или гнев: “Я не могу заботиться о тебе всю жизнь”.



## Осознанность и общение

Напоминаем, что быть осознанным не означает иметь идиллическое представление о самом себе, которое ставит вас в ситуацию, когда вы постоянно терпите неудачу. Наоборот, делая паузу и уделяя внимание, вы можете определить личные качества, которые хотите развить, и привычки, которые вы не хотите допускать. Вы можете увидеть свои промахи и без особых усилий вернуться к своим намерениям.

Осознанность в общении начинается с понимания и отзывчивости. Выйдя из состояния автопилота, вы можете заметить все нюансы происходящего. Затем вы можете ненадолго остановиться, чтобы успокоить свои мысли. Этот центральный смысл бывает сложно удерживать в разгар интенсивной дискуссии, но он поможет вам поддерживать связь с вашими лучшими намерениями.

Чтобы более гибко реагировать, вы должны настроиться на те вещи, на которые вы можете реагировать в первую очередь. Вы можете обнаружить осуждающий внутренний голос, полностью погрузиться в мысли о будущем или прошлом или просто заметить, что проснулись в ужасном настроении, омрачающем ваш взгляд на окружающий мир.

Инстинктивные реакции даже на якобы очевидные жизненные события часто отражают многоуровневые мысли и эмоции. Таким образом, хотя вы и можете злиться из-за того, что ваш ребенок не выполнил домашнее задание, возможно, есть более глубокий страх по поводу того, что может случиться через пять лет, если его успеваемость не улучшится. Или, возможно, у вас у самого в детстве были проблемы с домашним заданием, и это воспоминание влияет на ваши теперешние переживания.

Чтобы помочь себе начать более гибко реагировать, особенно на ребенка, полезно осознать многие аспекты своих переживаний во время общения, особенно свои мысли, эмоции, язык тела и ощущения, которые описаны ниже.

**Осознание мыслей.** Начиная разговор с ребенком, вы, возможно, уже знаете, как онотреагирует и что он скажет. Вы можете делать предположения о том, что он виноват, основываясь на том, что вы видели в прошлом, хотя, может быть, на этот раз он не виноват. Ничто так не мешает разговору, как предположение о виновности, например, когда вы входите в комнату со словами: “Прекращай это! Немедленно принимайся за уроки”. Вы можете ожидать оправданий и отрицаний, но, возможно, именно в этот момент ребенок выберет новый путь. Помните, мысли — это просто мыс-

ли, иногда точные, иногда неточные. Чтобы слышать в полной мере, надо отбросить суждения, предположения и прогнозы и признать точку зрения другого человека, даже если вы с ней не согласны.

**Осознание эмоций.** Под воздействием стресса центр страха в мозгу начинает преобладать и отключает гибкое мышление и реакцию. Срабатывают физические и умственные рефлексы. Чрезмерный гнев, грусть, беспокойство и усталость могут помешать продуктивности разговору. Когда такое происходит, лучше всего сделать перерыв и сделать все возможное, чтобы успокоить себя и обеспечить более искусное/умелое общение. Очень полезными могут быть короткие занятия практикой осознанности. Но иногда у вас не будет возможности успокоиться, прежде чем продолжить. Здесь также может помочь осознанность: продолжайте осознавать, что вы напуганы и не в лучшей форме.

**Осознание языка тела.** Очень часто наше тело передает гораздо больше, чем слова, которые мы говорим. Любой хороший игрок в покер может вам сказать, что выражение лица, движения и то, как люди держатся, показывают, о чем они думают. Общаясь с ребенком, следите за выражением своего лица, насколько близко вы стоите, как держите руки, а также за любыми другими проявлениями языка тела. Аналогичным образом следите за тем, что может передавать ваш тон голоса.

**Осознание физических ощущений.** Также настройтесь на физические ощущения. Это даст вам возможность перенаправить себя, когда вы замечаете, что взаимодействие начинает идти не по плану. Например, если вы ощущаете непонятную тошноту, которую испытываете, когда нервничаете, это может быть первым признаком того, что вы перегружены. Она может появиться задолго до того, как ваше сознание поймет это. Заметив напряжение у себя в руках, нахмуренные брови или любой другой предупреждающий сигнал, вы можете вмешаться и прервать цикл реакции.

**Осознание СДВГ.** Осознание СДВГ технически не является частью вашего внутреннего переживания, учитывая, что это осознание, которое само по себе состоит из мыслей, эмоций и физических ощущений. Но ваша задача заключается в более эффективном общении с ребенком, потому что весьма полезным может быть осознание его СДВГ. Например, рассеянность, импульсивность, привычка перебивать, слишком громкий голос или чрезмерная разговорчивость могут нарушить дискуссию. Признавая их как симптомы СДВГ, вы можете уменьшить свое раздражение и реакцию, а также повысить свою способность обеспечивать эффективное общение.

## Вопросы и ответы

**В:** Этот весь самоанализ очень утомителен для меня. Зачем мне все время обращать внимание? Разве я не могу быть импульсивным и получать удовольствие?

**О:** Одна из распространенных ловушек в практике осознанности — это использование этого подхода слишком интенсивно. Вам может казаться, что вы отключаете свои переживания вместо того, чтобы просто жить. По сравнению с импульсивными действиями это может казаться парализующим и не помогающим. Практика осознанности подобна настройке струнного инструмента: надо настроить внимание, чтобы оно было ни слишком слабым, ни слишком напряженным. Если вы чувствуете слишком большое усилие, сделайте шаг назад. На самом деле практика осознанности способствует спонтанности и веселью, поскольку вы отказываетесь от старого взгляда на вещи, и это дает вам возможность попробовать что-то новое.

## Упражнение. Дайте совет другу об общении

Это упражнение, а также следующее, связанное с ним, поможет вам улучшить свой стиль общения. Вам нужно будет придумать совет, который вы бы дали другу, ведущим сложный разговор. Для первой части упражнения прочтите инструкции, затем отложите книгу и попрактикуйтесь.

*Для начала посидите спокойно несколько минут. Закройте глаза или опустите взгляд в пол и как можно лучше понаблюдайте за своим дыханием. Если отвлекетесь, просто возвращайте свое внимание к дыханию.*

*А теперь представьте, что у вас есть подруга, у начальника которой отсутствует здравый смысл. Ей предстоит совещание с ним, чтобы решить проблему на работе. Ваша подруга не несет ответственности за нестабильное поведение своего начальника. И среди всех вариантов того, что она могла бы сказать или как она могла бы себя вести, есть такие, которые могут превратить разговор в словесную битву, привести к тому, что она убежит из его кабинета, ничего не добившись, или разрядить ситуацию, удерживая разговор в нужном русле. Какой совет вы дали бы ей, чтобы помочь эффективно справиться с ситуацией? Рассмотрим все эти аспекты ситуации.*

- *Как она может отстаивать свои убеждения, сохраняя при этом равновесие?*

- *Что может помочь ей отстоять свою точку зрения?*
- *Что может помочь сохранить сбалансированность и продуктивность ситуации?*
- *Как ей нужно себя держать, каким тоном голоса говорить и какой язык использовать?*
- *Как она могла бы внутренне подготовиться к ситуации и какими мыслями могла бы руководствоваться?*

*Закончите эту часть упражнения тогда, когда сочтете нужным, сделав еще несколько осознанных вдохов и затем открыв глаза.*

*А теперь изложите свой совет другу, описав его ниже. Впоследствии вы можете поразмышлять над тем, что написали, чтобы определить направления для ваших собственных моделей общения с ребенком.*

**Звуки, включая тон голоса, скорость речи, длину предложений и пауз, когда надо слушать, а также отвлекающие факторы окружающей среды:**

---

---

---

**Физические ощущения:** \_\_\_\_\_

---

---

**Эмоциональные состояния до, во время и после воображаемого взаимодействия:** \_\_\_\_\_

---

---

**Мысли и предположения, включая ожидания до взаимодействия и размышления после:** \_\_\_\_\_

---

---

## Использование СДВГ-плана для поддержки осознанного общения

Как и большинство людей, вы, вероятно, имеете представление о том, как в идеале справляться с противостояниями, и наверняка признаете преимущества взвешенного и беспристрастного подхода. Вы можете сделать паузу и вспомнить о своих намерениях. Но что происходит, когда после паузы вы все еще оказываетесь в сложной ситуации, и у вас нет четкого представления о том, что делать дальше?

Трудно оставаться отзывчивым, когда у вас нет четкого плана работы с СДВГ. В конце концов вы можете обнаружить, что вы срываетесь на крик, у вас опускаются руки или вы делаете что-то еще, чего вовсе не собирались делать. Если вы заранее определите стратегии взаимодействия с ребенком, вам будет легче придерживаться своих намерений. Вам нужна и осознанность, и умело составленный план.

В более спокойный момент, когда у вас будет время подумать над выработкой новой стратегии, используйте навыки, о которых вы читаете в этой книге. Придумывайте целевые решения для ситуаций, которые вас больше всего волнуют. Затем, когда в следующий раз возникнут такие ситуации, вы, сделав паузу, сможете выбрать другой вариант: *“Я чувствую, что сейчас взорвусь, но вместо этого я напомню своему ребенку о последствиях такого поведения”*. Затем запишите это решение и разместите его там, где оно может служить вам напоминанием.

Продолжайте постоянно следить за своим общением с ребенком. почаще используйте практику СТОП, делайте паузы и прилагайте сознательные усилия, чтобы действовать и говорить в соответствии со своими намерениями. Используйте то, что вы написали в упражнении “Дайте совет другу об общении”, чтобы напомнить себе о своих намерениях, возможно, также разместив это как видимое напоминание.

### Упражнение. Наблюдение за своим стилем общения

Это упражнение похоже на упражнение “Дайте совет другу об общении”, но в этом случае вам нужно будет представить беседу со своим ребенком.

Как и в предыдущем упражнении, начните с нескольких секунд осознанного дыхания. Затем вспомните недавний сложный разговор с ребенком. Проведите себя через разные аспекты взаимодействия, включая свои мысли, эмоции и физические ощущения. Завершайте эту часть упражнения в любой момент, сделав еще несколько осознанных вдохов.

Затем выберите время и запишите все, что считаете нужным, о различных аспектах взаимодействия, описанных ниже.

**Звуки, включая тон голоса, скорость речи, длину предложений и пауз, когда вы слушаете, а также отвлекающие факторы окружающей среды:**

---

---

**Физические ощущения:** \_\_\_\_\_

---

---

**Эмоциональные состояния до, во время и после взаимодействия:**

---

---

**Мысли и предположения, включая ожидания до взаимодействия и размышления о нем после:** \_\_\_\_\_

---

---

Теперь сравните то, что вы написали здесь, с тем, что вы написали в предыдущем упражнении. Чем это похоже на советы, который вы дали другу? Чем отличается? Обратите внимание на любую попытку судить себя за то, что были “хорошим” или “плохим”. Обратите внимание на чувство, что вы подвели себя или своего ребенка. Это снова ваш внутренний критик.

Наконец, основываясь на результатах своего анализа, сформулируйте новый план о том, как вы будете общаться со своим ребенком. Двигаясь вперед, откажитесь от ожиданий, следуйте своим планам, и пусть каждый новый разговор открывать дверь к более продуктивным и поддерживающим способам общения.

## План действий. Практика осознанного общения

То, как идет общение, во многом определяется тем, как ведет себя каждый участник. Даже в самый напряженный момент у вас есть возможность снизить уровень обострения ситуации, выслушивая и отвечая таким образом, чтобы повысить вероятность успешного общения. Даже если вам кажется, что ребенок настроен против вас, правильное ведение разговора с вашей стороны может подготовить почву для перемен. Вот некоторые конкретные шаги, которые необходимо предпринять в этом направлении.

- Сначала выслушайте. Когда вы чувствуете, что необходим серьезный разговор, сначала дайте ребенку возможность высказать свою точку зрения. Затем, если вы не согласны, сделайте паузу и объясните почему.
- Обратите внимание на свои ожидания относительно того, как пойдет разговор с ребенком, или на свои предположения о его мыслях, и отложите эти ожидания, пока слушаете.
- Следите за языком своего тела, позой, тоном голоса, выражением лица и убедитесь, что они соответствуют тому, что вы хотите передать.
- Следите за своим эмоциональным состоянием и его влиянием на ситуацию. Если вы чувствуете сильные эмоции, сделайте перерыв или обсудите это в другое время.
- Делайте паузы до и во время того, когда говорите. Прежде чем отвечать, убедитесь, что ребенок закончил говорить, и убедитесь, что вас слышат, когда подойдет ваша очередь говорить. Если вам непонятно сказанное ребенком, просите его повторить или перефразировать.
- Контролируйте себя в любом обсуждении, используя практики “СТОП” или “Пятнадцать вдохов”. В сложном разговоре делайте паузы, а также не забывайте об осознанных вдохах. Наблюдайте за собой и ребенком как перед началом, так и на протяжении всего разговора. Затем снова сосредоточьтесь на своих намерениях в общении с ребенком.
- Продолжайте ежедневную практику осознанности, используя как практики момента, такие как “СТОП” и “Пятнадцать вдохов”, так и более формальные практики — “Осознанное дыхание” или “Осознанное питание”.



## Глава 6

# Подчеркивание успеха с помощью адресной похвалы и вознаграждения

### Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Разработать подход к управлению поведением ориентированный на успех
- ▣ Создать активные, пошаговые меры для укрепления поведенческих планов ориентированных на семью
- ▣ Использовать осознанность, чтобы усилить позитивную поведенческую поддержку

Часто люди уверены, что счастье ожидает их в один прекрасный день в будущем: *“Когда моя ситуация на работе урегулируется... Когда мы сможем позволить себе новую машину...”* и даже — или особенно: *“Когда СДВГ моего ребенка будет под контролем...”* Между тем жизнь продолжается. Что происходит сегодня, если счастье — это лишь отдаленная цель?

Такое несоответствие между представлением о том, какой должна быть жизнь, чтобы вы могли быть счастливы, и тем, какова жизнь на самом деле, уже само по себе вызывает большой стресс. В некотором смысле стресс можно рассматривать как то, что происходит, когда мы либо получили то, чего не хотели, либо не получили того, что хотели. Что-то не так, как “должно быть”, и с этим нужно что-то делать.

Когда вы знаете, как все должно быть, это также мешает вашей возможности составить успешный план поведения для вашего ребенка. Забывчивость по поводу домашних заданий является хорошим примером: *“Она учится в старшей школе, но еще не выполняет домашнее задание регулярно. Она должна взять на себя большие ответственности и усерднее работать. Она должна больше заботиться об этом”*. Ситуация огорчает вас, учителей и даже ребенка. При этом каким было бы настоящее, если отбросить представления о том, что так быть не должно? Забывчивость — это специфический симптом СДВГ, расстраивающий и деструктивный для всех участников. Тем не менее, если мучить себя мыслями, что все могло бы быть по-другому, это не сможет изменить ситуацию, а вот создание нового плана — может.

Иногда проблемы проходят, когда мы отказываемся от того, как “должно быть”. Возможно, однажды вы перестанете постоянно наводить порядок в комнате вашей дочери и оставите эту тему. Вы обе можете сразу почувствовать облегчение. А затем, после того, как беспорядок будет копиться в течение нескольких недель, она, возможно, сама обнаружит преимущества периодической уборки. Иногда, отпуская ситуацию, вы открываете дверь к новым решениям, а также снимаете с себя стресс.

Отпустить ситуацию таким образом не означает стать тряпкой. Это также не означает, что все выглядит великолепно, когда на самом деле это не так. Есть вещи, над которыми вы хотели бы поработать. Но вы можете приходиться к творческим и объективным решениям, даже если развиваете в себе способность комфортно жить в своей текущей ситуации.

СДВГ вашего ребенка является важным фактором в вашей жизни; вы не можете этого изменить. Уравновешивая реальные представления о том, на что вы можете повлиять прямо сейчас, принятием того, на что вы не може-

те повлиять, вы увеличиваете свои шансы облегчить процесс поиска решений для себя и своего ребенка. Это также жизненно важный шаг на пути к эффективному управлению поведением: увидеть симптомы СДВГ такими, каковы они сегодня, и реализовать целевые программы, которые одновременно решают нынешние проблемы и развивают навыки на будущее.

Первым шагом является создание здоровой, благоприятной среды для вашего ребенка с особым вниманием на положительную обратную связь. Почти каждая поведенческая или образовательная программа признает эту жизненно важную отправную точку.

## Расширение прав и возможностей родителей и детей

Когда мир, кажется, разрушается вокруг вас, ваша первая мысль вряд ли сосредоточена на похвалах и поощрении вашего ребенка, особенно на фоне его более трудного поведения. Например, детский праздник начинался хорошо, а затем ваш ребенок внезапно вылил сок на рубашку своего предполагаемого лучшего друга. Или, может быть, учебный год, кажется, стартовал удачно, но от учителя математики приходит электронное письмо с вопросом, куда делись последние семь листов с упражнениями по математике. Или, может быть, вы поняли, что уже не помните, какого цвета ковер, погребенный под мусором в спальне вашего ребенка... и, похоже, вчера вы уронили туда свою золотую серьгу.

Несмотря на такого рода проблемы, основой продуктивного поведенческого плана остается упор на успехи ребенка. Положительная обратная связь — это ключевой инструмент для изменения поведения. И хотя наказание может казаться более реальным способом избавления от трудного поведения (и может быть необходимо в определенных ситуациях), положительная обратная связь имеет важное значение для развития здоровых отношений с вашим ребенком и для формирования у него жизнестойкости, мотивации и уверенности в себе.

При СДВГ любой план поведения начинается с родителей. Даже если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок понял, что может принести ему пользу, наиболее эффективными будут решения, которые придумываете и внедряете вы. И хотя может показаться, что дети должны работать над навыками самостоятельно, индивидуальные поведенческие вмешательства для детей с СДВГ наиболее эффективны при проблемах, таких как тревога и проблемы с чувством собственного достоинства, которые возникают

одновременно с ним [73]. По мере взросления детей индивидуальная терапия также может помочь им справиться с собственным СДВГ. Во всем остальном родители гораздо большей вероятностью будут придерживаться успешных планов и поддерживать их с течением времени, даже когда сложно увидеть ежедневные результаты.

### Вопросы и ответы

**В:** Как мне составить план для ребенка с СДВГ, если у меня есть еще дети?

**О:** Все, что поддерживает детей с СДВГ, помогает всем детям, и любую концепцию, относящуюся к СДВГ, можно адаптировать, чтобы помогать всей семье. Вместо того чтобы использовать два стиля воспитания или несколько систем поведения, используйте один и тот же подход для всех.

## Начало работы с поведенческим тренингом

Как уже говорилось, поскольку СДВГ подразумевает трудности с навыками управляющей функции, детям с СДВГ требуется много работы по коррекции и перенаправления в течение дня. Таким образом, большинство детей с СДВГ в конечном счете получают чрезмерное количество отрицательной обратной связи. От перенаправления нельзя полностью отказаться; вы должны вовремя отвозить ребенка в школу и помогать ему выполнять основные повседневные задачи.

Смещение баланса в сторону положительной обратной связи требует целенаправленных и активных усилий. Тем не менее, это может быть не просто, поскольку дети с СДВГ реагируют медленнее, их сложнее мотивировать и им трудно справляться с рутинной. Однако со временем ваша жизнь станет проще, если вы будете прилагать усилия. Это также важно для благополучия вашего ребенка. С этой целью в этой главе рассматриваются положительное подкрепление и конкретные методы, позволяющие подчеркнуть успех и обеспечить положительную обратную связь даже при устранении проблемного поведения. (В главе 7 мы поговорим о том, как правильно устанавливать ограничения.) Три ключевых компонента положительного подкрепления заключаются в следующем.

- Систематически проводить время вместе.
- Целенаправленно хвалить.
- Использовать определенные награды.

Придерживайтесь этих основ, несмотря на все трудности, даже когда требуется дисциплина. Уделите время каждому компоненту, прежде чем переходить к следующему. Таким образом вы можете построить платформу успеха, которая расширит возможности для вас и для вашего ребенка.

## Уделяйте ребенку все свое внимание раз в день

Как вы уже, наверное, заметили, проблемное поведение часто начинается с привлечения внимания. Дети зависят от того, сколько “качественного” времени они проводят с родителями, даже если это не прослеживается из их слов и действий. Само по себе проведение вместе время качественно не изменит все трудное поведение вашего ребенка, но заложит прочную основу для ваших отношений.

Со всеми требованиями повседневной жизни можно легко забыть о времени для семьи. Тем не менее даже такая простая вещь, как совместное принятие пищи всей семьей, коррелирует с детским благополучием [35]. Периодически уделяйте время пересмотру своего семейного расписания и изменению приоритетов в соответствии с тем, что вы цените.

В рамках этого, возьмите на себя обязательство уделять каждому из своих детей все свое внимание раз в день, помня об следующих советах.

- Запланируйте время, которое будете проводить вместе, и придерживайтесь расписания. Возможно, вам придется установить разное время для разных дней, в зависимости от расписания каждого. К тому же вам может потребоваться чередовать дни для каждого ребенка, если у вас их больше одного. Если вы работаете в будние дни, обязательно оставляйте выходные для времени с семьей.
- Запланируйте как минимум 15 минут совместного времяпрепровождения.
- В это время как можно лучше полностью сосредоточьтесь на своем ребенке.
- В течение времени, которое вы запланировали провести вместе, выключайте смартфон и телевизор и следуйте за своим ребенком, куда

бы он ни пошел. Позвольте ребенку самому выбрать занятие (если оно не нарушает домашних правил). Поощряйте его выбрать занятие, в котором участвуете вы оба, а не так, что вы будете просто наблюдать, как он что-то делает в одиночку, например играет в любимую видеоигру.

### ПИРОН — чтобы играть вместе

Не всегда легко и просто следовать за ребенком. Одна из поведенческих программ, терапия детско-родительских отношений [34], предлагает вам акроним ПИРОН, который поможет вам, когда вы чувствуете себя не слишком вовлеченным в процесс.

**П — Похвалите.** Поощряйте соответствующее поведение, давая немедленную обратную связь: “Ты молодец, что так вежливо попросил!”

**И — Имитируйте.** Копируйте своего ребенка, когда он играет. Участвуйте и следуйте за дочкой, если она представляет, как ее куклы едут на автобусе в школу. Если она рисует картинки, рисуйте свои.

**Р — Расскажите.** Проявляйте интерес и расширяйте словарный запас ребенка, описывая то, что вы видите. “Изабелла на качелях? С кем она сегодня играет?”

**О — Отражайте.** Повторяйте и комментируйте то, что ваш ребенок говорит и делает: “Вы играли с Жозефиной в салочки? Это, наверное, очень весело”.

**Н — Наслаждайтесь.** Проявляйте энтузиазм по поводу того, что ваш ребенок говорит и делает, пока вы играете вместе.

## Давайте адресную похвалу

В повседневной жизни с ребенком прилагайте особенные усилия, чтобы давать положительную обратную связь всякий раз, когда наблюдаете поведение, которое хотите поощрять. Детей мотивируют положительные комментарии, хотя это не всегда заметно на первый взгляд. Даже угрюмому подростку будет приятно и полезно услышать напрямую ваше одобрение.

Помимо положительной обратной связи общего плана, вы можете использовать похвалу для выборочного закрепления определенных привычек и поведения. Вот несколько советов, как это сделать.

**Выберите поведение, которое вы больше всего хотите развивать.** Вы можете поддерживать определенное поведение, комментируя его: “Ты только посмотри на это! Ты готов к автобусу на пять минут раньше. Это потрясающе!”

**Укажите на успех до того, как у вашего ребенка появится шанс совершить ошибку.** Большинство детей могут мгновенно перейти от желаемого поведения к нежелательному. Когда вы заметили, что ваш ребенок преуспел в определенном поведении, сразу же дайте ему знать об этом, прежде чем он может сбиться с пути: когда вы видите мирную игру с братом или сестрой (до ссоры), когда он приступает к выполнению домашнего задания (но пока еще не жалуется), и так далее.

**Цените занятия, которые нравятся вашему ребенку и в которых он чувствует себя успешным.** СДВГ часто негативно сказывается на социальных навыках и успеваемости, поэтому помогите ребенку развить интерес, который позволит ему добиться успеха в чем-то другом. Покажите ему, что вы цените все, что ему интересно, от искусства до спорта и от сочинений до танцев.

**Избегайте пустой похвалы.** Адресная похвала подчеркивает конкретное поведение, которое вы хотите развивать. Не хвалите впустую, обеспечивая неспецифическую положительную обратную связь или одобрение того, что находится вне контроля вашего ребенка. Некоторые исследователи [74] считают, что пустая похвала может помешать долгосрочной мотивации, особенно когда упор делается на фиксированные черты (“Ты такой умный”) через усилия (“Ты, должно быть, очень старался”).

**Отмечайте усилия.** Долгосрочная мотивация вашего ребенка повысится больше, если вы будете ценить настойчивость и упорный труд. Напротив, сконцентрированное внимание на более конкретных результатах, таких как оценки или победа, может помешать долгосрочным усилиям, а также расстроить ребенка с СДВГ, которому часто мешают симптомы. Кроме того, ориентация на усилия, а не на конкретные достижения может увеличить ваши возможности для похвалы: “Хороший забег — ты не споткнулся бы, если бы не бежал так быстро”.

Осознанность помогает давать целенаправленную похвалу, поскольку помогает избежать негативных предубеждений, характерных для человеческого мозга. Наш разум цепляется за все, что кажется опасным или нуждается в исправлении, и эта предвзятость сохраняется на протяжении

всей жизни. Проблемное поведение привлекает наше внимание. На успешное поведение мы часто не обращаем внимание; оно просто есть.

Проводя время с семьей, обращайтесь внимание, когда вы теряетесь в своих мыслях или просто уходите в размышления о семейных делах, и возвращайте себя в настоящий момент. Часто требуется сознательное усилие, чтобы не забывать замечать и комментировать мелочи, которые обычно не привлекли бы вашего внимания. Используйте свою практику осознанности, чтобы придерживаться намеченного плана и указывать на конкретные модели поведения, которые вы хотите поощрять.

## **Практика. Ведение дневника благодарности**

Человеческий мозг настроен на самозащиту, и ему трудно отпустить все, что кажется странным или потенциально опасным. Это важный рефлекс, защищающий нас от угроз окружающего мира. В течение дня происходит бесчисленное множество вещей. В большинстве случаев все проходит хорошо, но трудные или неприятные моменты обычно выделяются и кажутся наиболее важными. Противодействие этой тенденции может иметь большое значение для повышения вашего счастья и благополучия.

Один из способов сделать это — вести дневник благодарности. В конце дня подумайте и кратко запишите, за что вы благодарны или что прошло хорошо. Формат записи не имеет значения; вы можете использовать блокнот или записывать свои мысли на смартфон. Этот подход также поможет вам дать вашему ребенку положительную обратную связь, если вы специально включите в него пункты, в которых вы благодарны вашему ребенку.

## **Установите систему вознаграждений**

Когда родители поощряют поведение, противоположное проблемному, дети получают опыт положительной обратной связи и в то же время избегают поведения, которое может привести к наказанию. Используя этот основной принцип изменения поведения, вы можете закрепить модели, которые хотите поддерживать, независимо от возраста вашего ребенка. Это также дает возможность работать вместе с вашим ребенком для достижения успеха.

Системы вознаграждения полезны не только для прекращения трудного поведения, но также могут поддерживать соблюдение распорядка и облегчить переходные периоды, которые часто являются проблемой для детей с СДВГ: “Давай, ложись поскорее. Ты так близка к тому, чтобы заработать свою новую куклу!” Устанавливая награды, также внесите все необходимые коррективы в отношение вашего ребенка к выполнению заданий.

Например, он может заработать балл за выполнение домашнего задания, но только в том случае, если сделает его без истерик.

Родители детей с СДВГ часто (и это понятно) на раннем этапе отказываются от системы вознаграждения, думая, что система не работает или работает недостаточно быстро. Также часто существует коварное убеждение, что дети по своей природе должны быть более целеустремленными. Кроме того, необходимая для поддержания вашего плана энергия может показаться чрезмерной. И все же, несмотря на эти общие препятствия, такая форма поведенческого плана может разрешить многие домашние конфликты и искоренить многие деструктивные формы поведения.

## **Упражнение. Установление системы вознаграждения**

Это упражнение проведет вас через все этапы создания эффективной системы вознаграждения. Уделите каждому шагу столько времени, сколько необходимо, и во время реализации своего нового плана будьте терпеливы по отношению к себе и своему ребенку, но также вносите необходимые корректировки.

### **Начните с расстановки поведенческих приоритетов**

Нельзя рассчитывать преодолеть все проблемное поведение сразу. Выполнение слишком многих задач одновременно негативно повлияет на эффективное планирование. Это подавляет и родителей, и детей, а также это нелегко поддерживать, потому что это слишком сложно: “Застели свою постель, не обижай сестру, проверь, сделал ли ты домашнее задание. Тогда ты получишь балл за каждое задание. Как только ты наберешь двести очков, ты получишь приз”. Наоборот, не усложняйте процесс и двигайтесь вперед постепенно, но твердо, и понемногу добавляйте новые элементы.

В качестве исходной системы вознаграждения выберите один или два типа поведения, которые в настоящее время являются наиболее проблемными, и запишите их здесь:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Максимально игнорируйте все то, чем вы сейчас активно не занимаетесь, чтобы уменьшить ощущение борьбы. Вряд ли быстро изменится то, над чем вы не работаете активно, но когда придет время, вы добьетесь результата. Даже простое игнорирование сложного поведения может его улучшить, как описано в главе 7.

### Определите противоположность сложному поведению

Определите поведение, которое будет заменой тому, от которого вы хотите избавиться. Это так называемое *целевое поведение*. Например, чтобы уменьшить нытье, вы можете выбрать “говорить вежливо”, или, если ваш ребенок набивает рот во время еды, вы можете поощрять культурное поведение за столом. Такой подход позволяет вашему ребенку испытать успех, а не неудачу.

Запишите здесь противоположное целевое поведение.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Подчеркивайте устойчивые маленькие шаги к переменам

Если ваш ребенок участвует в системе вознаграждений, он должен иметь возможность зарабатывать баллы большую часть времени. Если вы установите слишком высокую планку с самого начала, он не добьется успеха и потеряет интерес или мотивацию. Начисление баллов, когда ваш ребенок на самом деле их не заработал, также подрывает систему. Так что направляйте его поведение вперед, определяя постепенные управляемые шаги к более крупным целям.

Например, если ваш ребенок бьет других детей, когда злится, и дерзит, начните с поощрения “держат руки при себе весь день (или определенную часть дня)”. Как только это начнет получаться, сколько бы времени на это ни потребовалось, переключитесь на начисление очков за вежливую речь.

Напишите здесь первый шаг в достижении каждого целевого поведения.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Подумайте о том, чтобы разбить день на более мелкие части

Еще один способ создать больше возможностей для успеха — разделить день. Например, ваш ребенок может заработать один балл за хорошее поведение до школы и еще один балл за хорошее поведение после школы. Таким образом, если он допустит ошибку в первой половине дня, он все равно сможет получить награду в этот же день позже.

В пустых строках ниже напишите любые варианты разделения для получения вознаграждений, например, до школы или до обеда.

### **Целевое поведение 1**

Интервал 1 \_\_\_\_\_

Интервал 2 \_\_\_\_\_

Интервал 3 \_\_\_\_\_

### **Целевое поведение 2**

Интервал 1 \_\_\_\_\_

Интервал 2 \_\_\_\_\_

Интервал 3 \_\_\_\_\_

### **Выберите награду**

Вознаграждение зависит от вашего ребенка и его возраста. Маленькие дети с СДВГ нуждаются в немедленной обратной связи. Если вы будете давать маленькому ребенку наклейку за каждый успех, этого может быть достаточно. Старший ребенок пусть зарабатывает очки или жетоны для получения более крупной награды или приза.

Чтобы награды были привлекательными для вашего ребенка, подумайте о том, чтобы выбрать их вместе с ребенком. Как правило, наградами будут небольшие игрушки (подумайте о посещении магазина “все за 50 рублей”), вечер кино с другом, ужин в ресторане, который нравится вашему ребенку, аксессуары для любимой игрушки, видеоигры, одежда или дополнительное компьютерное время. Убедитесь, что вознаграждение управляемо с точки зрения затрат и того, сколько времени потребуется вашему ребенку, чтобы его заработать (подробнее об этом чуть позже).

Выбрав награду, запишите ее здесь:

\_\_\_\_\_

### **Определите, сколько очков необходимо для вознаграждения**

Решите, сколько времени потребуется вашему ребенку, чтобы получить вознаграждение, учитывая как возраст вашего ребенка, так и размер того, что он будет зарабатывать. В идеале ребенок в начальной школе должен

получать небольшое вознаграждение каждую неделю или две. В старшей школе небольшие награды могут выдаваться еженедельно, или вы можете стремиться к более значительным наградам раз в месяц или два.

Не забывайте и о размере награды. Не переусердствуйте. Если вы выберете что-то грандиозное, например новый компьютер, вы можете получить отличный результат. Но из-за этого в следующий раз будет трудно предложить столь же мотивирующую награду. Выбирайте достаточно большие награды, чтобы заинтересовать ребенка, но в то же время достаточно скромные, чтобы вы могли предлагать их неоднократно.

Подсчитайте необходимое количество баллов, исходя из минимального количества дней, которое может потребоваться для получения приза. Например, если вы хотите, чтобы между наградами прошло не менее двух недель, и ваш ребенок может зарабатывать два балла каждый день, для получения награды потребуется 28 баллов.

Не привязывайте награды к фиксированному количеству времени: "Если ты заработаешь балл за то, что будешь быстро одеваться каждый день на этой неделе, ты сможешь заняться чем-то особенным в эти выходные". Такой план требует безошибочного успеха. Если ваш ребенок не зарабатывает балл в понедельник, система потеряет для него всякое значение уже в первый же день недели. Вместо этого составьте план так, чтобы каждый раз он должен делать что-то особенное, чтобы набирать определенное количество баллов.

Определив, сколько очков необходимо для получения награды, запишите их число здесь: \_\_\_\_\_

## **Создайте визуальную картинку прогресса вашего ребенка**

Чтобы помочь ребенку увидеть его успехи, используйте графики с наклейками, наполняйте банку жетонами, ведите контрольный список или используйте все, что работает для привлечения внимания к плану. Здесь представлена простая таблица (можете ее скопировать), но, возможно, вы придумаете свою схему в зависимости от того, на сколько вариантов поведения вы ориентируетесь и как вы разделяете день. В соответствующих полях записывайте количество заработанных баллов или используйте для их обозначения наклейки.

Поведенческая цель:		
Дата начала:		
День недели	Утро	День
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Вы также можете найти в Интернете множество прекрасных визуальных диаграмм вознаграждения, подходящих для разного возраста. Какую из них вы ни использовали бы, разместите ее на видном месте, чтобы ребенок мог наблюдать за своими успехами. Если план для вашего ребенка не заинтересует его, попробуйте сделать диаграмму более привлекательной, например заполнив ее картинками или смешными надписями. Визуальное напоминание о награде также может быть очень мотивирующим, поэтому подумайте о том, чтобы напечатать фотографию приза или держать награду на виду, но вне досягаемости.

### **Стремитесь к последовательности**

Система вознаграждения основана на постоянной целенаправленной обратной связи. Одна из распространенных проблем в занятых семьях — это то, что родители забывают отслеживать ежедневные события и считать баллы. Сотрудничайте со своим партнером или другим взрослым, чтобы помнить о плане, или установите напоминание на свой телефон, чтобы оно всплывало ближе к концу дня. Также поощряйте ребенка, чтобы он напоминал вам. Держите таблицу на видном месте и привлекайте ребенка к наблюдению за его успехами, чтобы у всех выработалась привычка отмечать прогресс и регулярно пересматривать план.

### **Поддерживайте привлекательность системы для ребенка**

Детям с СДВГ становится скучно намного быстрее, чем их сверстникам, поэтому время от времени меняйте систему. Ваш ребенок может даже упустить из виду то, насколько он любит конкретную награду. Если он потеряет интерес, сделайте шаг назад, откажитесь от старого плана и попробуйте что-то новое.

Также варьируйте предлагаемые награды. Детям младшего возраста, вплоть до начальной школы, могут понадобиться только более яркие наклейки или новые, относящиеся к последнему фильму или игре. Для детей старшего возраста поменяйте тип вознаграждения и временные рамки: маленькие игрушки для краткосрочного вознаграждения и более крупные предметы — для долгосрочного, материальные предметы и соответственно разовые особые события, и т.д.

## Поддерживайте систему вознаграждения

Как и в большинстве случаев воспитания, требуется много усилий для поддержания положительной обратной связи и логичных планов вознаграждения. На бумаге они имеют смысл. Вы создали самое искреннее намерение. Но затем повседневная суета берет свое. Терпеливо напоминайте себе, что вам не нужно быть идеальным, достаточно быть просто настойчивым. Также подумайте о работе со специалистом по СДВГ, чтобы провести мозговой штурм и получить рекомендации. Обращение за советом в трудные моменты — это признак уверенности и силы, а не слабости и неудачи. Если поведенческие системы кажутся неэффективными, подумайте о работе с психологом или другим специалистом, чтобы решить проблему и усовершенствовать свой подход.

## Добавьте осознанность к похвале и наградам

Нелегко отложить в сторону все проблемы, связанные с СДВГ, которые беспокоят или раздражают вас изо дня в день. У вас длинный список поведенческих проблем, и на данный момент вы можете заняться только одним вопросом. Тем временем шесть других ежедневно и сильно досаждают вам. Ваше раздражение и желание перемен — настоящие. Но пока вы решите то, что относится к вашему текущему плану поведения, другие виды стрессового поведения будут продолжаться.

Когда вы замечаете, что размышляете или беспокоитесь (а вы, вероятно, это заметите), подумайте о практике “Пятнадцать вдохов”. Независимо от того насколько вы заняты, у вас найдется время на 15 вдохов. Осознайте то, что происходит, а затем на мгновение осторожно отвлеките свой разум от всех липучих негативных мыслей. Вы не можете заставить их уйти. Вы не можете решить проблему прямо сейчас. Поэтому вместо этого практикуйте временно отпустить, позволяя мыслям существовать, не разжигая огонь.

Напомните себе, что в первую очередь вы работаете над самыми серьезными проблемами. На данный момент это приоритет. К остальной части списка вы вернетесь позже. Решите в течение нескольких секунд не бороться со своим дискомфортом и не впадать в привычку размышлять, набрасываться, отключаться или делать что-то еще, что вы склонны делать в состоянии стресса.

Сделайте паузу, чтобы сосредоточиться на своем непосредственном физическом ощущении. Вы здесь. Прошлое ушло, а будущее еще не начало

происходить. Замечайте все, что отвлекает вас от ваших более серьезных намерений, связанных с похвалой и вознаграждением, а затем возвращайтесь к своим намерениям снова и снова.

## Дайте себе поблажку

Когда возникают препятствия, интенсивные и безостановочные комментарии внутреннего критика могут заставить нас чувствовать себя неадекватными и привести к тому, что мы занимаем оборонительную или агрессивную позицию или замыкаемся в себе. Поглощенные этими внутренними битвами, мы можем потерять связь со своими устремлениями и с тем, чего мы хотим для наших детей.

Психолог Кристин Нефф, д-р философии, тщательно изучила, что происходит, когда мы забываем проявлять к себе такое же сострадание, как и к другим. Нефф определяет самосострадание как “проявление доброты и понимания по отношению к себе в случаях боли или неудач, которое должно заменить резкую самокритику; восприятие своих переживаний как части более широкого человеческого опыта, не рассматриваемых как что-то отдельное; осознание болезненных мыслей и чувств без чрезмерной идентификации себя с ними” [76, с. 23]. Исследования связывают сострадание к себе со многими позитивными изменениями, от снижения тревожности в случае угрозы до общего улучшения состояния [77].

Сострадание к себе — это не то же самое, что потакание своим слабостям или жалость к себе. Это не означает считать себя идеальным. Как и у любого человека, у вас есть свои недостатки, и вы стараетесь изо всех сил. Сострадание к себе позволяет вам принять это несовершенное состояние, даже если вы стремитесь к совершенствованию.

Чтобы развить чувство сострадания к себе, необходимо установить новые отношения со своим внутренним критиком. Если вы попытаетесь подавить своего внутреннего критика, он может дать отпор и стать сильнее. Это не логический голос, поэтому попытки рационализировать его не сработают. Альтернативный подход — это просто маркировать сообщения критика, например: “Это я испытываю отвращение к своей ошибке”. Затем потренируйтесь отмечать этот тип мыслей, не увлекаясь ими. Возможно, критик по-прежнему на месте, но вам не нужно ему верить.

Вы можете создать некоторое пространство между вами и вашим внутренним критиком, напоминая себе, что то, что он говорит, не является фактом — это просто мысль. Вы можете исправить то, что надо исправить,

и если есть что-то, над чем вы хотите поработать, то следует это сделать. Решение улучшить себя полезно, но всепроникающая самокритика — нет.

Это то, что вы делаете не только для себя, но и потому, что это влияет на ваше взаимодействие с другими. Сострадание к себе способствует здоровым отношениям [78]. Поэтому, когда вы замечаете, что ваш внутренний критик осуждает вас, мысленно сделайте шаг назад и скажите: *“Спасибо за мнение, но я все понял”*. Вместо того чтобы падать под тяжестью самокритики, развивайте другую точку зрения: *“Я кричу на ребенка больше, чем мне бы хотелось, но гораздо меньше, чем раньше”*. Если вы не будете подливать масла в огонь, голос вашего внутреннего критика будет становиться все слабее и слабее.

В любом жизненном испытании обратите внимание на то, где самообвинение ухудшает ваше эмоциональное состояние. В чем суть проблемы и какое отношение к ней имеет самокритика? Даже если вы еще не можете определить следующий шаг вперед, что вы уже сейчас можете сделать для себя? Вы можете обнаружить, что менее серьезное отношение к своему внутреннему критику не только заставляет вас чувствовать себя более комфортно в данный момент, но и повышает вероятность того, что ваше следующее решение будет отражать ваши намерения.

## Упражнение. Дайте себе настоящий перерыв

Следующее упражнение от Кристин Нефф (<http://www.centerformsc.org>) может помочь вам отойти от слишком жесткой позиции в отношении себя.

1. Найдите время, чтобы подумать о том, что заставляет вас чувствовать себя виноватым, будь то физические характеристики, что-то в вашей личности или определенные способы поведения или реакции. Затем запишите характеристику этого качества.
2. Запишите эмоции, которые вы испытываете по поводу этого аспекта себя.
3. Теперь представьте себе друга, реального или воображаемого, который принимает вас безоговорочно — друга, который понимает и ценит вас в целом и знает вашу жизненную историю.
4. Напишите себе письмо с точки зрения друга, выражая сочувствие по поводу этой предполагаемой проблемы.
5. Возвращайтесь к записям так часто, как это необходимо, чтобы напомнить себе о том, что вы можете позволить себе такую же снисходительность, какую бы проявил близкий друг.

## План действий. Акцентирование внимания на позитиве с помощью поведенческого планирования

Сострадательное и эффективное управление поведением начинается с нацеливания на успех посредством целенаправленной похвалы и поощрений. Может оказаться непросто изменить семейную динамику, чтобы уделять особое внимание положительной обратной связи, но инструменты и методы, описанные в этой главе, помогут вам в этом. Вот основные действия.

- Планируйте время с ребенком. Напишите здесь ваше запланированное время:

---

---

- Предлагайте целенаправленную похвалу и следите за ситуациями, когда вы настолько увлекаетесь мыслями или эмоциями, что упускаете возможность дать положительный отзыв. Напишите здесь текущее поведение для адресной похвалы:

---

---

- Создайте таблицу вознаграждений и убедитесь, что она включает в себя поведение, которое реально достижимо, а также соответствующее вознаграждение и количество баллов, необходимых для получения вознаграждения.
- Продолжайте ежедневно практиковать осознанность, как формально, как запланированное занятие, так и неформально, в конкретные моменты, особенно когда вы находитесь в состоянии стресса или беспокойства. Также оцените свою практику. Как продвигаются дела? Нужно ли вам внести какие-либо корректировки?
- Ваш обновленный план ежедневной формальной практики осознанности:

---

---

- Ваш обновленный план неформальной практики осознанности в повседневных делах:

---

---

- Снова возьмите на себя обязательство заботиться о себе. В условиях постоянных вызовов повседневной жизни и всего, что вы изучаете и над чем работаете с помощью этой книги, вы, возможно, не уделяете заботе о себе достаточного внимания. Определите несколько видов деятельности, в которых вы будете заботиться о себе и которые следует расставить по приоритетам, и запишите их здесь:

---

---



# Устранение проблемного поведения

## Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Понять, что устанавливать и соблюдать ограничения при воспитании ребенка с СДВГ жизненно важно и одновременно непросто
- ▣ Использовать для управления поведением другие методы, уменьшающие проблемное поведение, например избегание поведенческих триггеров и запланированное игнорирование, и давать возможность ребенку испытать естественные последствия определенного поведения
- ▣ Оптимизировать управление поведением, установить ограничения и спокойно и последовательно обеспечивать их соблюдение

Ограничения — это в значительной степени то, почему детям нужны родители. Если бы дети знали, как вести себя на публике, придерживались сбалансированной диеты, умели выбирать одежду, подходящую для погоды, хорошо относились к своим друзьям, управляли временем, выполняли обязанности и вели здоровый образ жизни с самого начала, мы могли бы купить им жилье, когда они еще в детском саду, и оставить их жить самостоятельно. Ограничения готовят детей к предстоящему пути.

Позволяя ребенку испытать некоторое разочарование в благоприятной и безопасной среде, вы способствуете его развитию. Здравый смысл, старомодные родительские клише уходят корнями в реальность. Жизнь не всегда справедлива, и вы может не получить чего-то только по той причине, что это есть у вашего друга. Устанавливая ограничения, связанные с видеоиграми, питанием или уважительным отношением к другим, вы помогаете своему ребенку научиться саморегуляции, сформировать управляющую функцию и продвигаться по пути к большей независимости.

Конечно, дети сопротивляются, и часто довольно изобретательно, из-за чего родителям трудно удержаться. Скорее всего, вы хотите, чтобы ваш ребенок был счастлив прямо сейчас, поэтому теряете связь со своим долгосрочным планированием и поддаетесь сиюминутному импульсу. Иногда вы слишком устаете, чтобы придерживаться выбранной линии поведения. Возможно, ваши соседи устанавливают для своих детей другие стандарты, и вы беспокоитесь, что они осудят вас за ваш подход или что ваши дети будут считать вас несправедливым. Даже когда ваша логическая часть мозга понимает, как правильно, у вас может возникнуть соблазн уступить эмоциям.

Тем не менее вполне возможно отмечать, насколько разочарован ваш ребенок, продолжая придерживаться установленных вами ограничений: *“Мне очень жаль, что это тебя расстраивает, но ты не можешь посмотреть сегодня всю трилогию «Властелин колец». Мы поговорим об этом, когда ты успокоишься”*. Продолжайте уравновешивать борьбу за ограничения положительной обратной связью, такой как похвала и награды. По возможности используйте юмор, развлечения и отвлекающие маневры, чтобы облегчить ситуацию. Предлагайте обсуждение и варианты выбора, когда это необходимо, при этом твердо оставаясь в роли родителя.

## Основания для установления ограничений

От вашего состояния зависит то, насколько вы в состоянии сохранять твердость, когда ваш ребенок сопротивляется. Ключевой механизм для поддержания баланса ограничений — это ценить и развивать свою силу и невозмутимость. Уделяя время заботе о себе, вы способствуете последовательному родительству.

Оставленный без внимания стресс накапливается сам по себе. Наше сознание становится все более занятым, наши мысли — более интенсивными и неясными. Как уже говорилось, мысли вызывают чувства, чувства вызывают мысли, а то, что вы чувствуете физически, приводит к другим мыслям и эмоциям, создавая цикл, который может подорвать вашу способность быть на высоте.

Когда вы понимаете, что мысль — это всего лишь мысль, вы можете позволить ей ускользнуть: “Я беспокоюсь о разговоре с учителем моего ребенка на следующей неделе, но сейчас я ничего не могу с этим поделать. Я также мог бы сейчас получать удовольствие от игры вместе”.

Точно так же осознание того, что настроение — это настроение, открывает дверь для ответа и позитивных действий, а не для реагирования. Если вы чувствуете усталость, переборщили с кофе или переживаете непогоду, ваше настроение может резко упасть. Тогда вы можете винить своего супруга, свою работу или парня за кофейным столиком, который, вам кажется, двигается слишком медленно. Заметив это, вы можете перенаправить себя: *“У меня плохое настроение. Возможно, поможет пробежка. А пока мне лучше следить за тем, как и что я говорю”*.

Иногда вы можете заметить физическое напряжение, прежде чем осознаете, что расстроены. Например, напряжение лица или тошнота могут быть сигналом того, что вы злитесь или беспокоитесь. Чем раньше вы будете замечать эти физиологические предупреждающие знаки, тем легче будет вам возвращаться к своим намерениям.

Вместо того чтобы стремиться обрести спокойствие, когда оно вам больше всего нужно, продолжайте практиковать осознанность, чтобы усилить понимание и отзывчивость. Чем больше вы уделяете внимания разным аспектам своих переживаний, тем меньше они влияют на ваши действия на подсознательном уровне. Вы можете чаще замечать разницу между стрессовыми мыслями и чувствами, с одной стороны, и окружающей вас реальностью — с другой. Практикуясь, вы создадите стабильную основу осознанности, к которой вам будет легче получить доступ в трудные моменты.

## Поведенческие основы для прекращения проблемного поведения

Дети с СДВГ на годы отстают от своих сверстников во многих отношениях — от контроля импульсов до регулирования эмоций и прогнозирования последствий своих действий. Даже понимая правила, они не всегда им следуют. Задержка исполнительной функции мешает им переносить фрустрацию и снижает общую саморегуляцию. Из-за всего этого родителям еще труднее придерживаться установленных ограничений. Это также означает, что ограничения могут не так быстро повлиять на поведение ребенка с СДВГ.

Несмотря на эти проблемы, наличие постоянных границ и ограничений поможет вашему ребенку преодолеть последствия СДВГ. Когда вы начнете устанавливать ограничения и будете сталкиваться с этими трудностями, помните следующие важные рекомендации.

- Дети хотят добиться успеха, как бы это ни выглядело со стороны. И при наличии подходящих инструментов они это сделают.
- Проблемы с исполнительной функцией мешают, поэтому вам нужно сначала найти варианты, которые решают эти проблемы.
- Взрослые способствуют изменению поведения детей с СДВГ.

Как указано в главе 6, важно начать с похвалы и поощрения за целевое поведение — то желательное поведение, которое является противоположным сложному поведению вашего ребенка. Фактически для эффективного введения ограничений требуется теплая и поддерживающая среда [33]. Существуют также разные способы устранения проблемного поведения без создания ограничений, например устранять причины такого поведения, предлагать ребенку новый способ управления собой, игнорировать определенные проблемные формы поведения или разрешать ребенку испытать естественные последствия поведения. Итак, прежде чем мы перейдем к теме установления ограничений, давайте рассмотрим эти варианты.

### Найдите проблему в системе

Любое поведение возникает по какой-то причине: желание получить объект или чье-то внимание, устранить эмоциональное состояние, такое как гнев или разочарование и так далее — причин множество. Обычным триггером СДВГ является ситуация, когда ожидания ребенка выше спо-

собности в данный конкретный момент. Избегание, раздражение и другие проблемные реакции возникают, когда дети сталкиваются с ситуациями, требующими навыков управленческой функции, которых у них нет. Они дают отпор, закрываются, становятся странными или просто эмоционально срываются.

Вы можете использовать инструменты из главы 4, чтобы сделать задачи для вашего ребенка более достижимыми. Когда вы корректируете свои действия или окружающую среду в соответствии с навыками вашего ребенка, многие сложные ситуации разрешаются сами собой. Например, истерики и избегание домашнего задания можно решить, изменив задания или помогая управлять временем. Сделав ситуации и задачи более управляемыми, можно устранить поведение, возникающее, когда дети чувствуют себя подавленными.

## Избегайте поведенческих триггеров

Когда определенная среда постоянно приводит к поведенческим проблемам, постарайтесь по возможности избегать такой ситуации. Например, если ваш ребенок чрезмерно возбуждается в супермаркете, бегает и хватается с полок разные предметы, одно из решений — не приводить его в магазин. Это не означает, что вы сдались. Со временем вы сможете научить его правильному поведению. Но в то же время уход от провоцирующей среды может быть самым мудрым и жизнеспособным путем. Конечно, не всегда удастся избежать такую среду, поэтому дальше в этой главе мы расскажем, как управлять поведением вне дома.

## Учите новому поведению

Желание или эмоция приводят к разному поведению, часто к такому, как желание обладать чем-то или облегчить дискомфорт. Для вашего ребенка остановить то, что он делает, труднее, чем перенаправить побуждение в другом направлении. Например, “Иди в свою комнату, когда начинаешь раздражаться” гораздо более достижимо, чем “Больше никогда не устраивай истерику”. Посредством обсуждения, целенаправленной похвалы и поощрений вы можете работать со своим ребенком, чтобы определить новые, более здоровые модели поведения, которые заменят проблемные.

## Проявите планируемое игнорирование

Поведение детей часто обусловлено желанием привлечь внимание других или изменить их мнение. Даже негативное внимание взрослого для ребенка может казаться лучше, чем ничего. Поэтому некоторые формы поведения могут разрешиться сами по себе, если вы вообще не будете реагировать на них, тогда как наказание или слишком много дискуссий могут фактически закрепить их.

Когда ваш ребенок капризничает, осознанный выбор переживать внутреннюю тревогу и не реагировать внешне требует осознанности и значительных усилий, но результат того стоит. Когда у вас поднимается уровень желчи и облако затуманивает ваше зрение, вы можете сосредоточить свое внимание на дыхании и продолжить, как будто ничего не происходит. Другой вариант — спокойно заявить о своем намерении (*“Я подожду, пока ты успокоишься”*), а затем двигаться дальше.

Этот подход особенно эффективен при истериках. Сталкиваясь с непрекращающимся криком, родители по понятным причинам уступают требованиям: *“Хорошо, хорошо. Иди смотреть телевизор, только успокойся!”* Дети быстро учатся, поэтому результат подкрепляет неподобающее поведение как полезное. Хотя их и наказали, они все же получили то, что хотели. Если поведение становится бесполезным через его игнорирование, вероятность повторения снижается.

Координируйте свои действия со всеми, кто воспитывает ребенка, чтобы решить, когда лучше игнорировать поведение. Вы даже можете заранее выбрать, что сказать: *“Мне очень жаль, что ты расстроен. Мы можем поговорить снова, когда ты успокоишься. Ты можешь драться и кричать, но так ты ничего не добьешься”*. Вы можете записать свою стратегию и разместить ее на видном месте (но не делайте этого, если это может расстроить ребенка).

Имейте в виду, что поведение вашего ребенка может усилиться на несколько дней или недель при любом изменении вашего подхода. Может потребоваться другой подход, если запланированное игнорирование (или естественные последствия, обсуждаемые ниже) приводит к постоянному нарастанию напряжения. Но довольно часто это постепенно улучшает поведение.

## Отличие СДВГ от вызывающего оппозиционного расстройства (ВОР)

Родители часто спрашивают, не сопровождается ли СДВГ их ребенка вызывающим оппозиционным расстройством (ВОР) — состоянием, при котором волевое оппозиционное поведение является неотъемлемой чертой. На самом деле большинство детей, которых считают оппозиционными, не являются *преднамеренно* сложными.

Симптомы СДВГ часто имитируют волевое поведение. Ошибки не отражают каких-либо более глубоких намерений из-за плохого управления задачами, равно как и реакция на просьбу прекратить игру. Как правило, поведение детей улучшается, когда они получают инструменты для достижения успеха.

Более того, ярлык “вызывающее оппозиционное расстройство” не открывает двери для новых решений. Ребенок действует определенным образом, и у его родителей есть разные варианты устранения этой проблемы независимо от ярлыка. Диагноз только добавляет предпосылки того, что ребенок решил т дальше вести себя вызывающе. Наличие ВОР возможно, но мы можем дать детям право на один шанс, исходя из предположения, что в основе их поведения лежат проблемы управленческой функции.

## Позвольте ребенку учиться на естественных последствиях

Дети также могут научиться на собственной ошибке, которую вы позволяете им совершать, ощутив результат. Конечно, вы не станете использовать этот подход в ситуациях, когда безопасность вашего ребенка находится под угрозой, а только когда ставки невысоки. Поэтому вместо того, чтобы перенаправлять своего ребенка, вы можете позволить ему упорствовать в своем поведении и прочувствовать то, что происходит. Например, если ваш ребенок отказывается надевать куртку, позвольте ему выйти на улицу на несколько минут и замерзнуть. Если он не перестанет дурачиться, позвольте ему пропустить начало любимого телешоу, не напомнив о времени его начала.

Чтобы правильно использовать этот подход, вы должны знать об ограничениях вашего ребенка, связанных с СДВГ. Естественные последствия

работают только тогда, когда у ребенка есть основная способность управлять ситуацией или поведением. Например, при таких симптомах, как беспокойство, импульсивность или забывчивость, естественные последствия не будут иметь длительного эффекта. Развитие навыков вашего ребенка и определение проблемы в системе будут более полезными.

Поэтому пересмотрите свои предположения, когда естественные последствия не работают. Как уже говорилось, если ваш ребенок обычно не выполняет домашнее задание, скорее всего, это находится вне его контроля. Вы можете подумать, что плохие оценки были бы естественным последствием, на котором он мог бы учиться, но факт в том, что в настоящее время он не в состоянии помнить, что нужно сдать домашнее задание. Вместо этого вам нужно компенсировать соответствующий симптом СДВГ, помогая ребенку запомнить свои задачи.

## **Ключевой инструмент установки ограничений: перерывы**

Чтобы ограничения были эффективными, вам нужны инструменты, стимулирующие соблюдение требований. Крик бесполезен в долгосрочной перспективе и в основном учит детей повышать голос в ответ. Вы не можете забирать привилегии до бесконечности. Обсуждение и объяснение полезны, но это не дисциплина. Бить своего ребенка, разумеется, недопустимо. Вам нужен способ для предотвращения проблемного поведения — что-то, что могло бы подкрепить отказ.

Перерывы в настоящее время являются наиболее проверенной техникой для этой цели [33]. При надлежащем использовании они позволяют беспристрастно и прямо применять ограничения. Вот основная процедура.

1. Найдите безопасное и тихое место для перерыва в работе, например на лестнице или на кухне, вдали от домашних дел. Когда перерывы станут привычными вам и вашему ребенку, вы также можете использовать их в некоторых ситуациях вне дома — хотя, конечно, для обеспечения безопасности вашего ребенка потребуются более непосредственный контроль.
2. Установите таймер из расчета одна минута на каждый год возраста вашего ребенка. Трехлетнему ребенку предоставляется трехминутный перерыв, десятилетнему — десять минут, и так далее. Вы можете округлить, учитывая, что у вашего ребенка СДВГ. Также обратите

внимание, что некоторые исследования показывают, что от четырех до пяти минут будет достаточно независимо от возраста [33].

3. Заметив поведение, которое хотите устранить, сделайте одно предупреждение, а затем начните обратный отсчет до трех: “Если ты не остановишься, у вас будет перерыв. Считаю до трех. Один...” Задача состоит в том, чтобы и вы, и ваш ребенок успокоились, отключив реакцию “бей или беги”. Конечно, если поведение выходит за все границы и у вас нет возможности предупредить, пропустите счет и сразу скажите: “Не драться. У тебя сейчас перерыв”.
4. Считайте медленно. Как только вы дойдете до трех, начинается перерыв.
5. Не запускайте таймер, пока ребенок не сядет спокойно. Сообщите ему, что если он прекратит перерыв или поднимет шум, вы сбросите таймер. Если ему нужно что-то исправить, например убрать беспорядок или извиниться перед кем-то, ему необходимо будет сделать это, когда перерыв закончится.
6. Избегайте обсуждений во время подсчета и самого перерыва. В разгар напряжения ваш голос часто снова вызывает стрессовую реакцию у ребенка, даже когда вы пытаетесь сделать перерыв. По этой причине такие утверждения, как “пожалуйста, успокойся”, “тебе ведь не нужен перерыв” или “вот два, теперь два с четвертью, два с половиной”, как правило, не успокоят вашего ребенка.

Если ваш ребенок сопротивляется перерывам, проявите твердость. У вас может быть неделя (или несколько) продленных двадцатиминутных перерывов, поскольку вы неоднократно сбрасываете таймер, ожидая соблюдения требований. Но как только вы преодолеете это, у вас появится жизненно важный инструмент для установления ограничений. Не забывайте делать упор на позитиве, хвалите целенаправленно за хорошее поведение, пока вы ждете, когда перерывы станут эффективными.

Что касается вас самих, вы можете использовать перерывы вашего ребенка для короткой практики осознанности. Сосредоточьтесь на своем дыхании или физических ощущениях или займитесь другой практикой, которая покажется вам полезной, чтобы успокоиться к тому моменту, когда придет время снова взаимодействовать с ребенком.

## Перенаправление поведения путем установления ограничений

Быть более осознанным не означает быть настолько спокойным и добродушным, чтобы руководить поведением своего ребенка, подобно Мэри Поппинс, с нежностью, песнями и ловкостью рук. Видеть вещи такими, как они есть, означает в том числе осознание того, что детям иногда нужна твердая позиции родителей.

Как уже упоминалось, у поведения есть причина (“Я хочу это”, “Я злюсь”, “Я жажду внимания”). Та ваша реакция, которая происходит сразу после поведения, либо усиливает, либо препятствует его повторению. Положительные результаты — получает ли ребенок то, что хочет, или привлекает ваше внимание, — подкрепляют его поведение. Отрицательные результаты — нет.

Маленькие дети лучше всего учатся на этих немедленных последствиях, потому что для них “сейчас” еще не связано с “позже”. Они не совсем понимают концепцию “Если ты съешь все это мороженое, ты не проголодаешься к обеду”. Способность по своей воле откладывать действия, мысли или эмоции зависит от навыков саморегуляции, которых ребенок еще не приобрел.

Из-за этого отсроченные наказания менее эффективны. Такие утверждения, как “Никакого компьютера в эти выходные” или “Когда твой папа вернется домой...”, редко могут изменить поведение детей младшего возраста. Даже когда дети кажутся полными раскаяния, они не обязательно связывают этот опыт со своим выбором. При СДВГ этот разрыв может сохраняться на протяжении всего детства.

Само по себе обсуждение, например попытка объяснить, почему что-то не так, или убедить ребенка сделать лучший выбор, обычно не приводит к изменению поведения, но оно имеет ценность для создания контекста и прояснения вашей точки зрения. В конечном итоге оно дает объяснение вашим действиям. Тем не менее даже с подростками, которым нужно больше независимости и сотрудничества, изменения, скорее всего, связаны с традиционным управлением поведением.

Устанавливать и соблюдать четкие ограничения не означает быть холодным, чрезмерно строгим или требовательным. Даже твердо стоя на своем, вы можете привнести легкость, юмор и другие качества, соответствующие вашему стилю воспитания и характеру. Сделайте акцент на предоставле-

нии вашему ребенку возможности выбора и свободы действий, когда это возможно, при этом соблюдая основные ограничения.

## Установка ограничений для поведения дома

Вы сможете эффективно установить ограничения, если будете иметь четкое представление о способностях своего ребенка и о том, как СДВГ влияет на них. Поскольку последовательность также имеет решающее значение, продолжайте уделять время заботе о себе. Когда дела идут плохо, не ругайте себя; вернитесь к своим намерениям и попробуйте еще раз.

### Расставляйте приоритеты

Если вы все время устанавливаете ограничения для всего, ваш ребенок будет страдать, а вы, вероятно, в конечном итоге вымотаетесь и будете несчастны. Помните о расстановке приоритетов в поведении и работайте над одной или двумя наиболее разрушительными формами поведения за раз. Что касается поведения, которое нельзя изменить прямо сейчас, попробуйте запланированное игнорирование — возможно, это даст результат.

### Оставайтесь сильным, но спокойным

Используйте перерывы как бесстрастный инструмент, чтобы предотвратить крики, жалобы и нарастание напряжения. Счет до трех позволяет и вам, и вашему ребенку сделать еще один шаг вперед.

### Делайте четкие, однозначные заявления

Всегда формулируйте конкретные требования только в том случае, если вы намерены довести их до конца. Если вы скажете: “Убери со стола сейчас же”, а потом сделаете это самостоятельно, когда ваш ребенок уйдет, вы усилите непослушание. Если вы имеете в виду: “Я хотел бы, чтобы ты убрал со стола, но ничего страшного, если ты не хочешь”, — так и скажите.

Поощряйте разговор, свободу и веселье, но четко и кратко говорите об ограничениях: “Пора спать, и тебе нужно идти в свою комнату”. Не умоляйте. Даже когда вы раздражены, не надо напоминать несколько раз, а потом переходить к ограничению. Также следите за тем, не подменяете ли вы требования вопросами, например: “Ты не хочешь сейчас положить домашнее задание в рюкзак?” Если вы имеете в виду: “Прежде чем идти играть, тебе надо положить домашнюю работу в рюкзак”, скажите об этом прямо.

## **Стремитесь к последовательности**

Если последствием несоблюдения ограничения является перерыв, то, досчитав до трех, начните перерыв без криков и дальнейших обсуждений. Дети быстро учатся сопротивляться, если вы слишком часто уступаете. Вы говорите: “Больше нет времени на видеоигры”. Он сопротивляется. Вы говорите “нет”. Он закатывает истерику. Вы уходите. Он следует за вами, ноет. Вам нужно приготовить ужин, поэтому вы говорите: “Хорошо, еще полчаса”. Какой урок извлекает ваш ребенок?

## **Предлагайте варианты часто, но только если готовы их реализовать**

При необходимости привлекайте детей к решению проблем, планированию и принятию решений. Один из способов направлять детей, позволяя им оставаться независимыми, — это предложить два практически реализуемых варианта: “Когда вы хотите навести порядок в своей комнате, в субботу или воскресенье?” Позвольте вашему ребенку почувствовать себя участником обсуждения и уполномоченным принимать решения, которые выходят за рамки установленных вами ограничений.

Тем не менее избегайте переговоров, когда вы действительно считаете, что нужно ограничение. Легко попасть в круговорот ворчания или уговоров, пытаясь убедить ребенка, что он должен помнить, о чем вы договаривались. Например, вы хотите ограничить его компьютерное время, поэтому пытаетесь убедить ребенка, что много времени проводить перед экраном вредно и ему надо пойти погулять. Если вы хотите ограничить компьютерное время, просто ограничьте его. Если вы хотите обсудить это вместе с ребенком, отличная идея — но это не ограничение.

## **Создайте токен-экономику**

Для детей старшего возраста можно использовать поведенческий инструмент, называемый токен-экономикой, чтобы соединить вместе награды (обсуждение см. в главе 6) и ограничения. В конце концов дети начинают связывать свои текущие действия со своим долгосрочным опытом, хотя иногда это происходит не раньше подросткового возраста.

Начните с того, чтобы дать возможность ребенку зарабатывать более крупные вознаграждения в течение большего количества времени, как часть ваших постоянных усилий, направленных на то, чтобы подчеркнуть положительные действия. Затем, чтобы создать токен-экономику, добавьте

ко всему прочему ограничения, также снимая баллы за плохое поведение. Это требует терпения, поскольку дети, даже подростки, могут потерять мотивацию, если проиграют больше, чем выиграют. Определите методичные небольшие шаги вперед, которые позволят добиться постепенного успеха.

### **Лишайте привилегий**

Время от времени могут возникать серьезные поведенческие проблемы, выходящие за рамки вашего плана. После этого вы можете в наказание лишить ребенка одной из привилегий, например забрать у ребенка смартфон или запретить гулять на все выходные. По возможности заранее продумайте все детали того, что ваш ребенок потеряет и как надолго. Таким образом, у вас будет план, если он вам понадобится.

В непредвиденных ситуациях вам нужно будет сразу же разработать стратегию. Первый шаг — сделать паузу. Скажите ребенку, что будут более серьезные последствия, а затем спокойно обдумывайте свой выбор — после того, как вы дадите себе время, чтобы успокоиться.

Если запустился постоянный цикл утраченных привилегий и эпических кризисов, вернитесь к основам, приведенным ранее в этой главе и в главе 6. Также оцените с точки зрения исполнительской функции, подумав, какие стратегии вы могли бы использовать, чтобы напрямую компенсировать СДВГ вашего ребенка. Если сложившаяся тенденция сохраняется, подумайте о том, чтобы обратиться за помощью к профессионалу.

### **Вопросы и ответы**

**В:** Что, если я установлю ограничение, а затем пойму, что ошибался?

**О:** Каких бы ограничений вы ни пытались придерживаться, иногда вы ошибаетесь. Вы можете обвинять своего ребенка в опоздании только для того, чтобы понять, что вы сказали ему неправильное время. Когда вы совершаете ошибку, правильным шагом будет признать свою вину и исправить ситуацию. В конце концов, для родителя важно быть честным (и непредвзятым).

## Установка ограничений для поведения вне дома

Когда вы дома или наедине со своей семьей, установить ограничения, как правило, проще. Но когда на вас смотрят посторонние люди, вы можете чувствовать себя ограниченным относительно решительных действий.

Насколько это возможно, обдумайте проблемы, которые могут возникнуть в общественных местах, и для каждой из них разработайте конкретный поведенческий план. Следуйте той же базовой схеме целенаправленной похвалы, поощрений, установления и соблюдения четких ограничений. Затем перед выходом на улицу объясните ребенку, чего вы от него ожидаете. Для начала сделайте акцент на правильном поведении: “Если ты наберешь десять баллов за хорошее поведение в ресторане, ты получишь коробку Lego”. Вы даже можете попросить своего ребенка зарабатывать награды во время самой ситуации (например, если летите в самолете): “Если ты будешь вести себя хорошо в первой половине полета, ты сможешь посмотреть фильм на свой выбор во второй половине”.

Во время длительных прогулок предлагайте отвлекающие факторы, например игры, книги, головоломки или игрушки в подарочной упаковке. Также, если можете, планируйте перерывы. Например, отложите фильм про запас, пока не почувствуете, что напряжение растет, но до того, как возникнет проблемное поведение. Или, если у вас два рейса, позвольте ребенку побегать в удобном месте во время пересадки. Тщательно планируйте эти развлечения заранее.

Вот контрольный список, который поможет вам сориентироваться в трудных ситуациях вне дома.

- Предвидьте.** Какими могут быть самые сложные ситуации вне дома? Сосредоточьтесь на том, чтобы заранее составить план действий в них.
- Изменяйте окружающую среду и свои ожидания.** Вернитесь к модели СДВГ как задержке исполнительской функции. Если бы ваш ребенок был на пять лет младше, что бы вы от него ожидали? Как бы вы попытались изменить ситуацию?
- Создавайте ожидания для своего ребенка.** Заранее обсудите, как, по вашему мнению, будет вести себя ваш ребенок.
- Используйте награды.** Установите четкие награды за хорошее поведение и помогите ребенку запомнить потенциальную награду.

- **Используйте ограничения.** Четко объясните, чего вы не потерпите, и объясните последствия выхода за рамки. Перерывы возможны даже вне дома, в зависимости от ситуации.
- **Представьте, как вы поступите и что скажете.** Как вы могли бы действовать в данный момент наиболее тонко? Найдите время, чтобы представить свой тон голоса, позу, язык тела и так далее.

Конечно, иногда возникают непредвиденные проблемы. В таких ситуациях вспомните, как говорят врачи: “В экстренной ситуации сначала проверьте собственный пульс”. Постарайтесь как можно быстрее успокоиться, прежде чем разбираться с ситуацией. Вы не сможете гибко и творчески решать проблемы, если находитесь в состоянии стресса и боитесь того, что может случиться. Будьте честны, возьмите на себя ответственность и, если возможно, выведите ребенка из ситуации. Используйте перерыв, если ситуация позволяет это, и он кажется необходимым.

Также следите за своим внутренним критиком. Он может сказать о ситуации гораздо больше, чем кто-либо, наблюдающий за вами. Отдайте себе должное за попытки и осознайте, насколько сложно управлять происходящим. Пройдет время, и вы и ваш ребенок почти наверняка получите шанс в будущем справляться с проблемами более гладко.

## **Практика. Заземление**

Поддерживать ограничения может быть сложно. Если ваш ребенок во время семейного мероприятия качается на люстре, вам может казаться, что все внимание присутствующих сосредоточено на его проступке и на вашей реакции. Как вы можете оставаться достаточно уравновешенным, эффективно управляя ситуацией и сдерживая собственное замешательство? Вот неформальная практика осознанности, которую вы можете попробовать.

В трудную минуту начните с короткой практики СТОП или “Пятнадцать вдохов”. Это даст вам возможность перенести свое внимание к тому месту, где вы делаете выбор, вместо того, чтобы попасть во внутренний мысленный роу.

В частности, физические ощущения могут помочь сфокусироваться, несмотря на скачущие мысли и эмоции. Если вы стоите, ощутите, как ваши ноги упираются в пол. Если сидите, почувствуйте поверхность, на которой вы сидите. Заякорите себя на этой физической основе и, насколько сможете, уделите внимание этому аспекту своего опыта, который в меньшей степени напряжен.

На несколько мгновений отложите попытки что-нибудь исправить. Одновременно продолжайте следить за своим опытом, как в упражнении “Наблюдение за погодой” в главе 4. Собирая ресурсы, воссоединитесь со своими намерениями, прежде чем решать, что делать дальше.

## Распространенные проблемы с ограничениями

Несмотря на то что мы лучше знаем, что и как должны делать, мы не всегда придерживаемся установленных ограничений в отношении своих детей. Выходя из себя, мы часто возвращаемся к старым привычкам. Это может произойти в любой сфере жизни, поэтому традиции осознанности предлагают руководство для преодоления некоторых наиболее распространенных привычных форм поведения и взглядов, которые могут быть препятствиями на пути к действию, которое нацелено на реализацию наших намерений.

Наличие привычек по своей сути не является чем-то неправильным. Мы можем привыкнуть к домашнему распорядку, который структурирует наш день, или выработать бессознательные способы успокаивать своих детей. Но иногда привычки менее полезны, например есть от нечего делать, кричать, когда мы растеряны, или обвинять других, когда мы чувствуем себя виноватыми.

Простое внимание к привычкам, без осуждения и ожидания совершенства, — важный аспект развития новых возможностей. Понимание позволяет принимать более активные решения даже по отношению к привычкам, которые сложно изменить. Вот некоторые общие ментальные привычки, которые могут препятствовать поведенческому планированию.

### Цепляться

В контексте осознанности “цепляться” означает держаться за картинку того, как все “должно” быть. Мы инстинктивно цепляемся за то, что нам нравится, включая идеалы поведения наших детей. Но установка ограничений зависит от объективного взгляда на развитие вашего ребенка, который может не соответствовать вашему идеалу.

Цепляние может вызвать отчаянное желание контролировать вещи, пытаясь привести жизнь в соответствие с нашим видением того, как все должно быть. Вы можете избегать вознаграждений или установления огра-

ничений из-за убеждения, что они не нужны, потому что ваш ребенок должен знать лучше. Вы можете измотать себя, прилагая усилия, чтобы все соответствовало вашим ожиданиям.

Цепляние также усугубляет многие сложные ситуации, в том числе за-цикленность на том, как ваш ребенок должен себя вести. Может казаться, что трехлетний ребенок должен понимать, почему он не должен бить других детей, а ваш не понимает — или понимает, но все равно дерется. Если вы будете придерживаться таких “должен”, вы можете не увидеть фундаментальной потребности в новых мерах, других действиях или более четкой дисциплины.

Цепляние также может усложнить легкие моменты из-за страха, что они пройдут слишком быстро. На один прекрасный момент ваш ребенок ангельски свернется калачиком возле вас. И вы думаете, что это здорово. *“Если бы я был все время таким спокойным, он был бы намного счастливее. Наверное, это моя вина. Нет, надо же, каким он может быть. Если бы его было не так легко расстроить, мы могли бы быть такими близкими друг другу все время. Но все-таки я уверен, что он может выйти из себя в любую минуту”*. И вот проходит момент, его простое совершенство теряется среди внутренней болтовни.

## Неприятие

Мы избегаем того, что нам не нравится, и отталкиваем вещи, которые кажутся нам неприятными. Это естественно. Возможно, у вас есть представление об идеальном родительстве, в котором дети редко плачут, что связано либо с вашим собственным представлением о любви к ребенку, либо вы прочитали нечто подобное в книге для родителей. Поэтому, когда ваш ребенок зашелся криком в третьем отделе магазина из-за того, что ему нужна игрушка, вы сдаетесь. В более спокойный момент, возможно, вы сумели бы проявить твердость, осознавая, что потакание капризам не приносит пользы. Но если вы напуганы или расстроены, вы с большей вероятностью выберете действия, направленные на избегание дистресса.

Возможно, вы боретесь с практикой соблюдения ограничений или другой проблемой и вы не можете понять, почему, но избегаете обращения за помощью из-за переживания, что вас осудят за то, что вы не справляетесь самостоятельно. Или, может быть, вы осуждаете себя за кажущуюся слабость, лежащую в основе ваших трудностей. Неприятие — это естественно, но оно может препятствовать процессам принятия решений и управ-

ления поведением. Принятие вещей такими, какие они есть, даже если они неприятны, позволяет добиться большего успеха в установлении и соблюдении ограничений.

## Чувство подавленности и выгорание

Иногда может показаться, что воспитание ребенка с СДВГ или жизнь в целом — слишком сложны. У вас может возникнуть метафорическое — или буквальное — желание вернуться в постель и натянуть одеяло на голову. Вы можете испытывать мысленный туман или нехватку энергии, которые мешают вам как можно лучше справиться с ситуацией.

В любой конкретной ситуации может быть легче позволить ребенку делать то, что он хочет: поздно ложиться спать, есть неподходящую еду, вести себя неподобающим образом, пренебрегать обязанностями по дому... Может быть легче просто махнуть на это рукой. Возможно, у вас также есть проблемы со сном, скорее всего из-за того, что ваш ребенок часто будит по ночам. Когда вы устали и истощены, слишком легко пустить все на самотек, несмотря на ваши намерения.

## Беспокойство

Иногда вы можете испытывать нетерпение и хотите, чтобы изменения произошли немедленно. Вы можете импульсивно отбросить весь свой поведенческий план, даже если в благоприятный момент вы признаете, что некоторый краткосрочный дискомфорт может быть неизбежен при следовании долгосрочному плану. Когда возникает гнев, беспокойство или неуверенность, они могут взять верх над вами, заставляя вас действовать импульсивно, а не придерживаясь хорошо продуманной стратегии.

## Неуверенность в себе

И затем возникают родительские сомнения, понемногу или потоками, возникающие и отступающие, как приливы: *“Это все моя вина, у меня нет сил изменить это, если бы я только была больше похожа на свою сестру”*, и так далее. И снова внутренний критик ворчит, кричит или даже хуже. Замечая и обозначая это, вам будет легче отпустить ситуацию. Также может оказаться полезным упражнение на сочувствие к себе, описанное в главе 6 *“Дайте себе поблажку”*.

## Упражнение. Привнести осознанность в установление ограничений

В следующие несколько дней обращайтесь внимание на свой личный стиль в отношении ограничений. Возможно, вы слишком снисходительны или непоследовательны в своих сигналах. Может, вы излишне строги. Возможно, вы боретесь с чувством усталости, которое ограничивает вашу способность быть последовательным. Когда в плане ограничений возникают трудные моменты, обратите внимание на мысли, эмоции и физические ощущения, которые возникают у вас. Также обратите внимание на любые тенденции относительно цепляния, неприятия, чувства подавленности, беспокойства и неуверенности в себе.

В каждом случае, когда ограничения не работают должным образом, проявите сострадание и осознание, чтобы выяснить почему. Возможно, ваш ребенок подрос и требуются новые ограничения. Может быть, вы сделали неудачный выбор и вам нужно его скорректировать. Или, может быть, когда вы задумаетесь, вы увидите, что все работает хорошо, несмотря на ваше беспокойство.

Каковы ваши намерения и что вы на самом деле делаете? Наклейте ярлык на эту привычку, а затем обдумайте, что бы вы хотели делать вместо этого. Если для этого нужно попробовать что-то новое, запишите ситуацию и новый способ, который вы хотели бы использовать. Вот некоторые примеры.

- Когда я почувствую себя подавленным, я уйду и в течение нескольких минут попрактикую осознанность.
- Когда возникнет желание сделать резкое замечание своему ребенку, я сдержусь и промолчу.
- Когда я окажусь в шаге от истерики, я буду придерживаться плана и вместо этого отправлю своего ребенка на перерыв.

Привычки изменить сложно. Ожидайте, что много раз вы будете возвращаться к старым моделям поведения. Часто делайте паузы и сделайте глубокий вдох. Когда вы управляете ситуацией так, как планировали, даже если это случается только раз в день или раз в неделю, обращайтесь на это внимание и хвалите себя за достижение.

## Два крыла осознанности

Классическая метафора осознанности состоит в том, что сострадание и объективное видение (когда вы видите мир таким, какой он есть) — это два крыла птицы. В равной степени оба необходимы для обретения мудрости. То же самое и с воспитанием детей, которое требует подобного баланса. Мы стремимся к бесконечно чуткому воспитанию в сочетании с реалистичным пониманием сильных сторон и ограничений у нас, наших детей и нашей роли, направляя наших детей по жизни.

## План действий. Устранение трудного поведения

Медитируя, мы развиваем навыки. В течение нескольких минут медитации мы выбираем не совершать никаких действий в отношении происходящего. Мы практикуем наблюдение за мыслями, эмоциями и ощущениями с минимальной реакцией. Создавая разрыв между тем, с чем мы сталкиваемся, и тем, что мы с этим делаем, мы открываем дверь для новых подходов к старым ситуациям. Все эти преимущества чрезвычайно полезны при решении проблем, связанных с установлением и соблюдением ограничений. Итак, приступая к выполнению следующих задач, используйте оба крыла осознанности, сострадания и объективности, чтобы они повлияли на планирование поведения вашего ребенка.

- Сохраняйте приверженность практике осознанности. Это поможет вам выдержать штормы, которые происходят во время установления и соблюдения ограничений. Выберите время для ежедневной практики и запишите его здесь:

---

- Решите, какое поведение в настоящее время является наиболее разрушительным, и запишите варианты здесь:

---



---



---

- Можно ли устранить любые из этих форм поведения через поиск проблемы в системе и предоставления вашему ребенку соответствующих рекомендаций по развитию? Если да, опишите здесь, как вы это будете делать:

---

---

---

- Есть ли какие-либо поведенческие триггеры, которых можно разумно избежать? Если да, напишите их здесь:

---

---

---

- Есть ли какие-то модели поведения, которые вы могли бы игнорировать сейчас, и тогда они уменьшатся сами по себе, если вы не станете делать их главным объектом своего внимания? Если да, напишите их здесь:

---

---

---

- Есть ли какие-то модели поведения, для отработки которых вы спокойно позволили бы ребенку испытать естественные последствия, зная, что это безопасно? Если да, запишите их здесь:

---

---

---

- Выберите от одного до трех вариантов поведения, для которых вы собираетесь установить ограничения и реализовать перерывы:

---

---

---

## Глава 8

# СДВГ идет в школу

### Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Понять серьезное влияние СДВГ и аспектов управляющей функции на обучение
- ▣ Разработать эффективный образовательный план для ребенка
- ▣ Помочь ребенку выполнять домашнее задание и привить ему организационные навыки
- ▣ Привнести осознанность в сотрудничество со школой и в обязанность координации школьных проблем вашего ребенка

Эффективное планирование образования начинается с понимания того, как СДВГ и аспекты управляющей функции влияют на обучение. С вашим ребенком могут взаимодействовать многие умелые, талантливые учителя, психологи и терапевты. Они могут проводить с ним много времени и приносить значительный опыт и знания в эти взаимодействия. У них также могут быть идеи и выводы, противоречащие вашей точке зрения или меняющие ее.

Может быть и по-другому: поскольку помощь детям с СДВГ не является обязательной частью педагогического образования, учителя вашего ребенка могут не обладать теми же знаниями, что и вы. Тогда при принятии связанных с учебой решений вы можете столкнуться с дополнительной задачей обучения педагогов и ведения переговоров о потребностях вашего ребенка.

Не всегда легко сохранять спокойствие и решительность во время обсуждения будущего вашего ребенка; вас могут беспокоить тревога, гнев и другие сильные эмоции. Быть открытым для мнения других, отставив то, что, по вашему мнению, имеет наибольшее значение — это высокое искусство. Навыки общения помогут повысить вероятность достижения совместных продуктивных решений.

Суть осознанности заключается в укреплении стабильности и повышении способности справляться с неопределенностью, а также в стимулировании личных качеств, повышающих благополучие и улучшающих взаимодействие с миром. Осознанность можете повысить вашу гибкость и отзывчивость — качества, которые помогут вам понять, что делать, если ваш ребенок плохо себя ведет в школе или не успевает в классе. Таким образом, практика осознанности поможет вам сотрудничать с другими людьми в ходе создания эффективного образовательного плана для вашего ребенка.

## Идти вперед

Отзывчивость зависит от способности замечать моменты раздражения и обеспечивает пространство для принятия решения о своих дальнейших действиях — вместо бездумного автоматического реагирования. Всякий раз, когда вы замечаете нарастание раздражения, сделайте несколько осознанных вдохов. Для большинства из нас жизнь предоставляет множество возможностей для практики.

Суть осознанности — найти срединный путь, который позволит вам жить легко и радостно. Когда вы чувствуете себя слишком погруженным в суету момента, вернитесь к практике осознанности и на некоторое время отпустите стремление. Если ваш подход кажется слишком мягким или уклончивым (избегающим), уделите несколько минут тому, чтобы возобновить свое намерение двигаться вперед.

Искусство обращать/уделять внимание не требует напряжения и усилий; это больше похоже на то, как взять в руки тонкий стакан. Требуется дозированное усилие, иначе стакан выскользнет из ваших пальцев. При слишком сильном захвате стекло разобьется, а при чрезмерной резкости движения вы можете опрокинуть стакан. Найдите гармоничное сочетание своих движений, позволяющее безопасно поднять стакан и сделать глоток.

## Как исполнительная функция влияет на успеваемость в школе

Школа предъявляет высокие требования к исполнительной функции детей и требует большого самоконтроля. Помимо концентрации или умения себя вести, управляющая функция необходима для обучения, которое требует способности управлять вниманием, действиями, задачами, информацией, эмоциями и усилиями. Для детей с СДВГ необходим индивидуальный учебный план, учитывающий их особенности, для обеспечения мотивации и закрепления успехов.

Даже самая простая задача, такая как выполнение ежедневных домашних заданий, требует множества шагов, основанных на исполнительной функции. Ребенок должен:

- слушать учителя, который дает задание (управление вниманием);
- иметь стратегию для запоминания деталей, например пользоваться ежедневником (управление задачами);
- осознавать приоритет выполнения домашних заданий над любой другой деятельностью (управление действиями и управление задачами);
- запоминать местонахождения ежедневника (управление информацией);
- своевременно находить ежедневник для его использования (управление вниманием и управление усилиями);
- помнить, где находится ручка или карандаш (управление вниманием, управление информацией и управление задачами);
- удерживать информацию в памяти достаточно долго, чтобы записать ее на бумаге (управление информацией), не откладывая и не предполагая, что ее можно будет записать позже (управление задачами);
- записать задание разборчиво (управление действиями);
- вернуть ежедневник обратно в определенное место (управление задачами).

Успех в учебе зависит не только от усилий. Исполнительная функция лежит в основе всего, от таких простых действий, как выход из дома утром, до сложных задач, таких как координация долгосрочного проекта. Мы можем научить детей тому, что им нужно знать, только после того, как точно определим все трудности, связанные с СДВГ и исполнительной функцией.

## **В учебе не должно быть слова “должен” — только “можешь” или “не можешь”**

Существует распространенное заблуждение, что дети с СДВГ должны выполнять школьные задания исключительно своими силами и исходя из чувства ответственности. Но факт состоит в том, что пятнадцатилетний подросток, обладающий навыками исполнительной функции десятилетнего ребенка, нуждается в поддержке, которую вы оказали бы десятилетнему, несмотря на то, что он сталкивается с требованиями старшей школы. Вы можете сколько угодно говорить, что ребенок “должен”, вы “должны” и

школа “должна”, но на самом деле ребенок либо может что-то сделать, либо не может.

Утверждения “должен” часто вызывают беспокойство у родителей, учителей и учеников. Если “должен” означает “большинство сверстников справляются с ситуацией”, то речь идет о желаемом поведении, которое объясняет, для чего вашему ребенку нужно школьное образование. Но если вы считаете, что ваш ребенок должен лучше справляться с домашними заданиями в силу своего возраста, это не решает проблему. Его навыки — это то, что он может прямо сейчас и не что иное.

На самом деле вы, вероятно, не имеете в виду “должен” в буквальном смысле. Вы имеете в виду следующее: “Другие дети его возраста могут это делать” или “Я ожидал, что к тому времени, когда ему будет четырнадцать, я не буду вместе с ним делать домашнее задание”. Это сравнение с тем, что должно происходить, вероятно, усугубляет стресс, связанный с СДВГ вашего ребенка.

### **Когда диагноз СДВГ под вопросом**

Шкала оценки СДВГ чаще всего не учитывает детей, которые попросту невнимательны. Они могут хорошо себя вести и хорошо учиться, что позволяет им не отставать от школьной программы, даже если они не являются отличниками.

Девочки чаще, чем мальчики, могут спокойно сидеть в классе, но внутренне бороться с неорганизованностью, рассеянностью и посторонними мыслями. Такие дети живут в борьбе со стрессом, тревогой или социальными проблемами. Обычно они трудятся во много раз усерднее, чем их сверстники, чтобы достичь аналогичных результатов, что занижает их самооценку и заставляет их чувствовать себя подавленными.

Закон об образовании защищает всех детей с СДВГ, независимо от их результатов тестов и оценок. Выявление детей с этим типом СДВГ, который характеризуется невнимательностью, позволяет родителям и учителям в равной степени обеспечивать поддержку и усилия, необходимые детям для развития уверенности в себе и для успешной учебы.

В любой ситуации есть факты, а есть мысли и эмоциональные реакции, которые мы добавляем к фактам. Обратите внимание на разницу между мыслями, ведущими вас к решению, и мыслями, усугубляющими

ваши проблемы. Ничего не подавляя, продолжайте совершенствовать осознание того факта, что вы не должны принимать все мысли за истину в последней инстанции. Затем, когда нюансы станут более ясными, выберите, что вы можете делать дальше, чтобы поддержать вашего ребенка.

## Исполнительная функция и образовательная политика

Современная школа предъявляет высокие требования к исполнительской функции детей, от расписания уроков до учебной программы. Эти экстремальные ожидания часто начинаются еще в детском саду, когда учебные задачи выходят далеко за рамки возможностей развития многих пятилетних детей. В четвертом классе от детей требуют такого уровня саморегуляции и планирования, которые раньше требовались от шестиклассников, и эта динамика сохраняется в средней школе. У ребенка с СДВГ, который на несколько лет отстает в навыках управляющей функции, имеется постоянно растущий разрыв между ожидаемыми и реальными навыками.

Небольшие, хорошо структурированные классы, в которых сведены к минимуму отвлекающие факторы, имеют большое значение в помощи всем школьникам, особенно с СДВГ. Однако в последние десятилетия классы стали больше, в них слишком много учеников и всего один взрослый. Для удобства преподавателя в США в классах часто переставляют парты так, чтобы дети сидели по кругу. Однако исследования показывают, что ученикам легче слушать внимательно, когда они смотрят прямо на учителя [49]. Круговая расстановка парт ведет к отвлечению внимания и мешает выполнять задания, поэтому парты в аудитории должны стоять прямо.

Традиционный подход основывается на постоянном обучении основным составляющим любого школьного предмета. Это имеет смысл. Если вы спросите экспертов практически в любой области, они ответят, что свободное владение основами является необходимым условием для приобретения продвинутых навыков. Вы не можете сыграть сонату Моцарта, не научившись сначала играть гаммы. Вот цитата из журнала *American Educator*: “Хотя эксперты часто достигают успехов без особого руководства, почти всем остальным для достижения успеха требуются полные, подробные рекомендации (и их не следует просить выучить какое-то основное содержание или навыки)... Десятилетия исследований ясно демонстрируют, что для новичков (включая практически всех студентов) прямое, подробное обуче-

ние более эффективно и действеннее, чем частичное консультирование” [22, с. 6; курсив авторский].

Эти традиционные методы в настоящее время вышли из моды во многих общеобразовательных школах. Популярными программами полагаются на экспериментальное обучение и преуменьшают важность прочной академической базы, построенной на рутине и запоминании.

Как выглядит эта форма менее эффективного обучения? Особое внимание уделяется самостоятельному чтению. Такая практика порождает нереалистичные ожидания от детей с СДВГ, которые отвлекаются, импульсивны и отстают в навыках чтения: предполагается, что они будут концентрироваться, вести себя хорошо и быть продуктивными во время чтения без учителя. На занятиях по родному языку дети, которым сложно организовать свои мысли, должны писать логически выстроенные сочинения, не набросав предварительно линейный план. На уроках математики детей, которые все еще плохо владеют основами, подталкивают не только к решению задач более высокого уровня, но и к подробному объяснению своей работы, что опять же основывается на том, чтобы записать организованные идеи на бумаге.

Возникает порочный круг. Требования к исполнительной функции возрастают всякий раз, когда человек сталкивается с чем-то новым. Если в школах не уделяют внимания изучению основных фактов, на каком-то уровне почти весь предмет остается для детей новым. И хотя они уже исчерпали свои возможности в плане усвоения новой информации, учебная программа продолжается, а академический разрыв растет.

Кроме того, многие дети с СДВГ также неспособны к обучению. Если бы у каждого ребенка, страдающего астмой, была 60%-ная вероятность заболевания почек, стали бы мы проводить скрининг на заболевание почек? Наверное, да. Однако после постановки диагноза СДВГ дальнейшее тестирование часто не проводится из-за предположения, что СДВГ все объясняет. Если у ребенка с СДВГ острые или постоянные проблемы с учебой, несмотря на условия для СДВГ, необходимо пройти полное образовательное тестирование.

В любой ситуации вы и учителя вашего ребенка окажете ребенку самую большую поддержку, если не будете ожидать, что его академические навыки разовьются спонтанно. Прямо сейчас, сегодня у него может не быть способности концентрироваться, контролировать свои импульсы, выполнять домашнее задание и множество других академических задач. В школе, как и дома, ему может потребоваться интенсивная краткосрочная подстрахов-

ка, которая, по сути, восполняет пробелы в его исполнительной функции. Затем, по мере развития его навыков, вы можете постепенно передать ему обязанности, который будет способствовать мотивации, независимости и успеху в учебе.

### **Докопаться до сути проблемы**

Если у вашего ребенка проблемы в учебе, вам необходимо определить все возможные причины.

- ▣ **Оцените СДВГ.** Если вы еще этого не сделали, получите общую оценку, учитывающую проблемы с управляющей функцией. В большинстве школ педагоги не ставят диагноз СДВГ. Вам нужно найти квалифицированного специалиста, как описано в главе 1.
- ▣ **Оцените трудности в обучении.** Если меры по компенсации СДВГ не улучшают успеваемость вашего ребенка, пройдите психообразовательное тестирование, чтобы определить, являются ли проблемой трудности с обучаемостью. Родители могут попросить школу предоставить такое тестирование обратиться к внешнему специалисту.
- ▣ **Оцените другие состояния.** Вместе со школьным персоналом или со специалистом, который вас консультирует, рассмотрите факторы, которые в сочетании с СДВГ могут влиять на успеваемость вашего ребенка, например беспокойство, задержка речевых навыков и/или мелкой моторики.

## **Ваши возможности повлиять на систему**

Конечно, существуют пределы того, что родители могут сделать, чтобы повлиять на школьную систему, учителей, классы и учебные планы. Тем не менее есть много способов вмешаться и защитить своего ребенка. Давайте рассмотрим педагогические подходы, которые могут поддержать вашего ребенка, и на то, как вы можете реализовать их.

Из-за проблем с исполнительной функцией дети с СДВГ сталкиваются с многочисленными академическими проблемами. Импульсивность и отвлекаемость приводят к ошибкам, поскольку дети неточно читают слова или пропускают их. Плохая оперативная память затрудняет понимание текста

и выполнение многоступенчатых математических задач. Плохое планирование и организация затрудняют написание и выполнение долгосрочных заданий. А поскольку у детей с СДВГ возникают проблемы с постоянными когнитивными усилиями, они в конечном итоге избегают занятия, необходимые прежде всего для того, чтобы свободно овладеть навыками.

Выбор учебных программ для детей с СДВГ имеет решающее значение. Учащиеся с СДВГ особенно склонны к трудностям в учебе, когда школы не уделяют достаточно времени автоматическому овладению базовыми навыками. Эти ученики нуждаются в прямом обучении, повторении и контролируемой практике под руководством учителей, которые вносят коррективы и дают обратную связь.

В программах обучения чтению следует делать упор на фонетику и устное чтение под наблюдением взрослых. Для детей с нарушениями чтения соответствующая программа должна включать произношение и написание — то, что называется подход Ортона–Гиллингема, или мультисенсорный подход. В конечном итоге ученики обучаются подчеркивать, комментировать и делать заметки во время чтения.

Сильная математическая программа предоставит вполне достаточно практики в некоторых фактах, которые дети запомнят. Жизненно важно изучить простые, пошаговые решения для основных действий, таких как вычитание, деление, умножение двузначных чисел. Наконец, эффективная программа родного языка должна включать навыки изложения, редактирования и проверки сочинения. Исследовательские работы и долгосрочные проекты следует использовать в качестве средств обучения тому, как разбивать проекты на логические шаги и управлять ими во времени.

Что касается того, что вы можете сделать, то советуем начать с изучения СДВГ в учебной среде. Ознакомьтесь с широким спектром поддержки, на которую дети с СДВГ имеют право по закону. Поощряйте школу вашего ребенка к реализации плана, который обеспечит ребенку все необходимое для успеха по всем предметам и для развития сильной мотивации к обучению. Если вы чувствуете, что школа не отвечает потребностям вашего ребенка, проконсультируйтесь с внешним специалистом, знакомым с этой сферой, например с врачом, психологом или специалистом в области образования.

Хотя вы не можете повлиять на решения школы относительно учебных программ, вы все равно можете запросить учебные планы, описанные выше. Если такие подходы не предлагаются в обычных классах школы, они могут быть в рамках специального образования. Если вы чувствуете, что школа вашего ребенка не обучает эффективно, попробуйте найти необхо-

димое обучение в другом месте, например в другом классе, с репетитором или, в крайнем случае, в другой школе. Вы также можете попробовать обучать своего ребенка основным навыкам дома, если можете заниматься с ним, не создавая дополнительного стресса.

### Вопросы и ответы

**В:** Что мне делать с почерком моего ребенка? Он сам не в состоянии прочесть то, что написал.

**О:** Многие дети с СДВГ испытывают трудности с почерком, и эта проблема усугубляется тем фактом, что во многих школах больше не уделяют внимания обучению письму. Чтобы писать быстро и разборчиво, нужно научиться писать до того, как у вас появятся вредные привычки. Это означает, что нужно учить ребенка писать печатными буквами до второго класса, а обучение писать прописью начинать с третьего класса. Когда эти окна возможностей упущены, использование клавиатуры может стать единственным вариантом, и то только вместе с эффективной программой, включающей достаточную практику набора текста. По возможности все же стоит развивать навыки письма, потому что рукописные заметки способствуют обучению. В случае необходимости попросите обучение письму в рамках образовательного плана вашего ребенка или обратитесь к репетитору.

## Создание учебного плана

Закон об образовании в США предусматривает два пути для детей с СДВГ в государственных школах: планы Раздела 504 и индивидуальные образовательные программы (ИОП). Частные школы не связаны этими законами, но в любом случае могут следовать их рекомендациям.

- **Условия раздела 504** гарантируют интеграцию ребенка в обычные классы. Этот закон распространяется на любую физическую инвалидность в школе, включая СДВГ. Оценки не определяют, соответствует ли ребенок требованиям раздела 504. Ребенок, который получает хорошие отметки, но у него диагностирован СДВГ, все равно подпадает под действие этой нормы. Это одна из причин, почему в США диагноз СДВГ может быть полезным для вашего ребенка.

- **Индивидуальные образовательные программы** — это более широкие мероприятия в рамках специального образования, которые включают услуги, выходящие за рамки основного направления, от отдельных классных комнат до различных форм терапии (логопедия, эрготерапия или физиотерапия) до академических вмешательств, для которых ребенок занимается не в классе. Поскольку ИОП обычно представляют собой более серьезные вмешательства, школы часто начинают с рассмотрения ИОП, прежде чем переходить к обсуждению плана 504. Перевод ребенка на ИОП обычно учитывает все его потребности, относящиеся к СДВГ, поэтому план 504 не требуется.

Встречаясь с педагогами по поводу академических возможностей, доступных вашему ребенку, помните об осознанности. Сделайте паузу, если вас беспокоит направление разговора. Если вы запутались, попросите разъяснений. Если считаете, что рекомендация неуместна, знайте, что вы имеете право не согласиться. Делайте заметки, а потом обдумывайте все, что было сказано. Если вы работаете с терапевтом или другим специалистом по поводу СДВГ вашего ребенка, проконсультируйтесь с этим человеком, прежде чем соглашаться на какой-либо план.

Во время школьных собраний используйте приведенный ниже контрольный список, чтобы узнать об условиях, которые могут быть предоставлены вашему ребенку. Ищите как краткосрочные решения, которые адаптируются к нынешним навыкам вашего ребенка, так и долгосрочный план достижения независимости. Включите для вашего ребенка обучение как школьным, так и организационным навыкам или подумайте о том, чтобы обратиться к психологу, тренеру или репетитору, который может помочь вашему ребенку в этих сферах. Определите, кто будет координировать план вашего ребенка в школе; это будет дополнительный ресурс помощи для вашего ребенка и канал связи для вас. Обычно этим занимается учитель, школьный психолог, социальный работник или куратор.

### Условия в классе

- Преимущественное размещение на первых партах лицом к учителю и подальше от детей, которые наиболее отвлекают.
- Минимизация отвлекающих факторов за счет дизайна классной комнаты, возможно, с отдельными зонами для самостоятельной работы.
- Запланированные перерывы и более короткие периоды для работы.
- Стимулирование к переключениям между занятиями.

- Письменные или визуальные (для не умеющих читать) расписания его и соблюдение.
- Частое общение родителей с учителем по поводу школьных занятий как одна из систем раннего предупреждения. (Если ребенок не сделал домашнее задание или его поведение как-то изменилось, проблему легче решить на раннем этапе.)

### **Домашняя работа и организационные условия**

- Побуждать ребенка записывать задания и не полагаться на онлайн-системы, если учителя в школе не стремятся использовать их ежедневно.
- Использовать планы по переключению внимания ребенка, когда он не занят.
- Ежедневно проверять организованность вашего ребенка вместе с учителем или другим сотрудником.
- Разбивать проекты на ежедневные задания и помогать ребенку записывать шаги в календаре вместе со взрослыми, которые отслеживают прогресс каждого шага.
- Ежедневно помогать в организации времени и дел, например помогать не опаздывать на занятия, не забывать учебники, пользоваться шкафчиком и поддерживать в нем порядок.
- Использовать напоминания для передачи домашних заданий и проектов (или разрешение сканировать их и отправлять по электронной почте непосредственно учителям).
- Использовать инструменты для письма, например лекала, и сделать их доступными в любое время, когда они нужны.
- Использовать поддержку рукописного ввода, например возможность ввода с помощью клавиатуры, а также дополнительные инструкции по написанию.
- Делать заметки на память по каждому предмету.
- Попросить предоставить дубликаты учебников, чтобы один экземпляр можно было хранить дома, а другой — в школе.
- Изменить порядок выполнения домашнего задания, чтобы обеспечить разумную нагрузку на вечер.

## Планирование поведения

- Использовать планы поведения, основанные на вознаграждении, при которых положительные отзывы перевешивают отрицательные и поощряют продуктивное поведение, например самопроверку школьных заданий.
- Почаще обсуждать с учителями поведение и успехи вашего ребенка.
- Поддерживать ежедневный распорядок в школе и дома.
- Не применять наказания, связанные с потерей времени в спортзале и на перемене, поскольку упражнения часто снижают симптомы СДВГ, а детям с СДВГ нужно больше перерывов в течение дня.

## Изменение процедуры экзаменов

- Увеличить время на выполнение экзаменационного (проверочного) задания при необходимости. (Дети с СДВГ обычно торопятся; продление времени помогает только тем, кто работает медленно.)
- Добиться, чтобы ребенок писал контрольные, проверочные и экзаменационные работы подальше от отвлекающих факторов.
- Зачитывать инструкции по выполнению тестовых работ вашему ребенку.
- Оказывать письменную поддержку.
- Проверять на наличие описок и ошибок по невнимательности.
- При необходимости использовать альтернативные методы тестирования (например, устное вместо письменного или наоборот).

## Использовать домашние задания по максимуму

Когда домашнее задание доминирует в жизни, оно не приносит пользы. Как уже упоминалось, общая рекомендация — это максимум 10 минут на каждую ступень (10 минут в первом классе, 20 — во втором, и так далее). Из-за избытка домашних заданий все меньше времени остается на жизненно важные активности, такие как сон, отдых, время с семьей и хобби. Это способствует утомляемости. Чрезмерные домашние задания часто снижают мотивацию и увеличивают академический стресс, особенно у детей с СДВГ.

Дети с сильными навыками исполнительной функции могут интуитивно составлять список дел и управлять своим временем — стратегии, которые совершенно недоступны для детей с СДВГ. Для них, чтобы регулярно делать домашние задания, необходим эффективный план, который создаст систему, устанавливая время для выполнения домашних заданий, расписание и контроль взрослых.

Ожидания от выполнения домашних заданий возрастают по мере взросления детей, поэтому вам, вероятно, придется делать шаг назад, чтобы периодически помогать. Ребенок, который развил способность справляться в седьмом классе, может начать испытывать трудности в старшей школе или даже в колледже. Предвидьте это и следите за успеваемостью своего ребенка, особенно в начале учебного года, даже если у него все хорошо.

## Создание базового плана выполнения домашнего задания

Установление распорядка упростит выполнение домашних заданий и поможет выработать навыки на всю жизнь. Вот как это сделать.

### **Создайте пространство для выполнения домашнего задания, сведя к минимуму отвлекающие факторы**

Организируйте рабочее место подальше от игрушек, экранов и всего, что слишком отвлекает. Если ребенку требуется контроль со стороны взрослых, создайте рабочее место, которое будет легко доступно, но не среди отвлекающих факторов (например, делать уроки за кухонным столом во время приготовления еды — плохая идея).

### **Установите время начала выполнения домашнего задания**

По своей природе дети с СДВГ откладывают дела на потом, плохо составляют приоритеты и чрезмерно сосредотачиваются на играх. Составление постоянного распорядка дня поможет вашему ребенку научиться в первую очередь выполнять самые важные дела. Постарайтесь устроить ребенку 15-минутный перерыв, чтобы перекусить или побегать, избегая видеоигр или других занятий, которые трудно остановить. Поощряйте встречи с другими детьми для совместных игр и участие ребенка во внеклассных мероприятиях; составляйте пошаговый план и на такие дни.

## Делайте перерывы

Детям часто легче сосредоточиться, когда они знают, что их ждет перерыв. Используйте таймер, выбирая удобное для ребенка количество рабочего времени — от 15 до 45 минут в зависимости от возраста. Делайте перерывы от пяти до десяти минут, регламентируйте также время для работы — в противном случае перерывы могут затянуться. Во время перерывов избегайте занятий, которые сложно прервать и от которых трудно отказаться.

Если ваш ребенок учится в средней или старшей школе, подумайте о том, чтобы попросить его оценить, сколько времени, на его взгляд, может занять каждый сегмент домашнего задания, а затем сравните эти предположения с тем, что происходит на самом деле: “Ты думал, что справишься с математикой за полчаса, но это заняло час”. Это поможет ему распознать у себя склонность к переоценке или недооценке.

## Составьте список дел для выполнения домашнего задания

Используйте ежедневный контрольный список с конкретными шагами. Это может выглядеть примерно так, в зависимости от возраста вашего ребенка.

- Убедись, что у тебя есть список домашних заданий.
- Убедись, что у тебя есть все необходимые материалы.
- Заверши домашнее задание и сразу после этого отметь соответствующий пункт в списке заданий.
- После выполнения каждого задания проверяй свою работу на наличие ошибок.
- Положи домашнее задание в рюкзак в соответствующее отделение.
- Положи рюкзак на место.

Что касается школьного рюкзака, то в нем может царить страшный беспорядок; заведите отдельную яркую папку для тетрадей, которые необходимо сдать на проверку. Это поможет преодолеть забывчивость. Стимулируйте у ребенка привычку складывать каждое домашнее задание в эту папку сразу после его выполнения. Просите ему (или учителя) проверять папку в школе. Если к концу дня она пустая, это означает, что все было сдано.

## **Обеспечьте контроль**

Ваша единственная задача в отношении домашнего задания вашего ребенка должна заключаться в том, чтобы убедиться, что ваш ребенок выполняет задание и отвечает на общие вопросы. Если вам нужно быть более вовлеченным, пересмотрите общий распорядок, необходимы ли дальнейшие условия для его СДВГ или нужно как-то изменить домашнее задание.

## **Убедитесь, что ваш ребенок понимает домашнее задание**

Функция домашнего задания — закрепить материал, изучаемый на уроках в школе. Если ваш ребенок постоянно не понимает задания или оно занимает слишком много времени из-за слишком сложной работы, попросите учителей скорректировать содержание. Если вашему ребенку нужно выучить новые концепции, чтобы выполнить домашнее задание, это слишком сложно. Можно сделать домашнее задание частично и отправить ребенка в школу с запиской его учителю.

## **Подумайте о поощрении за выполнение домашнего задания**

Зарабатывание баллов в качестве вознаграждения может мотивировать вашего ребенка к выполнению домашнего задания. Если вы пойдете по этому пути, подумайте о том, чтобы сохранить позитивный настрой как условие для получения очков.

## **Отслеживайте симптомы СДВГ**

Если ваш ребенок не может сосредоточиться из-за СДВГ, значит, он просто не может сосредоточиться. Ему может быть полезно все, что описано выше, но если СДВГ мешает его прогрессу, возможно, пришло время пересмотреть его общий план лечения.

## **Обучение организационным навыкам с помощью домашнего задания**

Когда вы беретесь управлять СДВГ вашего ребенка, вам приходится постоянно “тушить пожары”. Позже вы сможете действовать как коуч, выводя на следующий уровень того, кто уже хорошо себя чувствует. И хотя поначалу это может быть нелегко, вы можете использовать домашнее задание, чтобы научить ребенка навыкам, жизненно важным для самоуправления его СДВГ.

СДВГ включает в себя недостатки в планировании, снижающие эффективность, поэтому ваш ребенок может создать систему для выполнения домашнего задания, которая напрасно тратит время и энергию или не способна адаптироваться с ростом требований. Ребенок может достигнуть этапа, когда он получает хорошие оценки и может удержать все под контролем, но плохая система организации или плохие навыки обучения будут привносить ненужные затраты времени и стресса. Поэтому, как только вы справитесь с главными проблемами в учебе, используйте домашнее задание как возможность развить хорошие навыки письма, обучения, управления временем и других задач, связанных с исполнительской функцией.

### **Сделайте акцент, используя список дел**

Умственное отслеживание всех процессов требует энергии и повышает вероятность того, что многие детали будут потеряны. А с СДВГ даже привычный распорядок может исчезнуть под прессом обстоятельств. Составление списка дел для выполнения домашнего задания научит вашего ребенка полагаться на конкретные письменные списки, чтобы уменьшить напряжение и минимизировать ошибки.

### **Используйте календарь для обучения планированию и управлению временем**

Выберите время на неделе, например в воскресенье вечером, для обзора предстоящей недели. Если ваш ребенок достаточно взрослый, помогите ему составить для себя календарь. Включите в него как домашние задания, так и другие внеклассные мероприятия, чтобы он может правильно спланировать неделю вперед. Помогите ему разбить долгосрочные школьные задания на более мелкие плановые рабочие занятия. Направляйте его в развитии навыка прогнозирования и планирования, заранее указывая на потенциальные конфликты: “Тебе нужно будет поработать над своим проектом в среду, потому что в четверг вечером у тебя репетиция”. Если ваш ребенок слишком маленький для этого, составьте семейный график и используйте его, чтобы помочь ему сформировать представление о времени, указывая, когда на горизонте появляются интересные вещи, какие дни будут заняты, когда у кого дни рождения или праздники, и так далее.

## Обеспечьте постепенный переход к независимости

Следуя приведенным ниже основным шагам, вы поможете своему ребенку освоить навыки, связанные с организацией. Домашнее задание — отличное начало. Просто имейте в виду, что могут потребоваться месяцы подкрепления, прежде чем ваш ребенок сможет взять на себя ответственность самостоятельно. Такой переход представляет собой процесс в три шага.

**Шаг 1.** Выполните задание вместе с ребенком, а затем вместе проверьте его.

**Шаг 2.** Попросите ребенка выполнить задание, пока вы его контролируете.

**Шаг 3.** Как только почувствуете, что ребенок освоил навык, отойдите в сторону и позвольте ему сделать задание полностью самостоятельно, продолжая следить за тем, как он его выполняет.

## Закончите все невыполненные домашние задания

Ученики с проблемами в учебе часто успевают достаточно хорошо в начале учебного года, но потом наступает перелом. По прошествии нескольких месяцев учебного года они могут столкнуться с увеличением нагрузки в ежедневной работе, в более длительных проектах или дополнительных внеклассных занятиях и пр., поэтому им приходится каждый вечер делать немного больше, чем они могут. Поток накопившейся работы в конечном итоге превращается в наводнение. Из-за плохой исполнительской функции, других трудностей с СДВГ и стресса ваш ребенок может потерпеть неудачу в учебе.

Решение состоит из двух частей. Во-первых, помогите ребенку разобрать завалы. Понятно, что тот, кто едва успевает выполнять каждодневные задания, не сможет приложить дополнительные усилия, чтобы наверстать упущенное. Попробуйте договориться с учителями об одноразовой амнистии.

Во-вторых, пересмотрите план выполнения домашнего задания ребенка и при необходимости измените его, чтобы обеспечить дополнительную поддержку управляющей функции. Даже ученик средней школы может не иметь представления о том, как распоряжаться своим временем или вести список дел. Независимо от возраста вашего ребенка ему будут нужны напоминания от вас и учителей, а также ежедневный контроль, чтобы помочь ему поддерживать систему организации.

## Планирование учебы в старших классах и СДВГ

В старших классах обычно подходят к помощи в учебе иначе, чем в младших классах, предполагая, что ученики уже могут взять на себя ответственность за выполнение своей работы. Ожидается, что дети смогут управлять своим расписанием, выполнять интенсивную домашнюю работу, сдавать вовремя задания и координировать свои занятия после школы.

Для человека с СДВГ это слишком много. Подростки с СДВГ могут выглядеть и (в основном) вести себя как их сверстники, но их исполнительная функция и навыки самоконтроля такие же, как у десятилетних детей. Ожидать, что они справятся с таким объемом планирования и коммуникации, — это установка на провал.

Один из распространенных недостатков — это бессрочное планирование, при котором помощь в учебе возможна, но нерегулярно и на добровольной основе. Чтобы попасть на дополнительное занятие, требуется множество навыков исполнительной функции: не забывать пойти, следить за временем, откладывать развлечения и удерживать внимание, необходимое, чтобы попасть на занятие. При таком планировании ученик также должен осознавать, что ему нужна помощь, а затем составить и выполнять план ее получения. У ребенка с СДВГ ничего этого нет. Самый простой способ обойти любой дефицит планирования — вместо этого запланировать помощь в учебе.

Может показаться странным, что учителя старших классов должны сообщать родителям о школьных заданиях. Однако для некоторых учеников это может быть жизненно важным, пока они не разовьют способности к самоуправлению. В идеале родители должны быть в курсе событий и сразу же узнавать, если ребенок начал отставать.

Как всегда, главное — сочувственный и объективный взгляд на имеющиеся навыки вашего ребенка. Постарайтесь четко понять его способность управлять вместо того, чтобы оставлять его на произвол судьбы, когда он отстает. Конечно, многие подростки с СДВГ не хотят беспокоиться о школьном планировании. Независимо от того, сколько объяснений они слышали, они могут не осознавать, что их СДВГ мешает им из-за плохого управления временем и откладывании на потом; они не понимают, что работа над навыками преодоления этих трудностей упростит им жизнь. И все же нельзя просто навязать подростку расписание так же, как ребенку помладше.

СДВГ — это дефицит планирования, поэтому даже самому мотивированному подростку будет трудно создать и поддерживать стратегию преодоления своего СДВГ. Независимо от того, мотивирован ли ваш подросток или сопротивляется, вот несколько советов, которые помогут ему в планировании школы и помогут реализовать свой потенциал.

- Пусть ребенок как можно дольше использует составленные взрослыми расписания школьных и домашних заданий. После того, как ваш подросток начнет управлять своим временем, поощряйте постоянное обсуждение расписания и логистики. Если возможно, не прекращайте еженедельных встреч для планирования с календарем.
- Используйте внешние ресурсы, например психолога или тренера по СДВГ. Многие подростки на каком-то этапе перестают прислушиваться к советам родителей. В этом случае обсудите альтернативу: “Если ты решишь работать с доктором Таким-то, мы с отцом не будем контролировать твои школьные дела”. В итоге все выиграют. Вы сможете сосредоточиться на том, что у вас получается, а ваш подросток обретет некоторую независимость, к которой он так стремится.
- Поощряйте самоконтроль. Предложите подростку сравнить эффект от различных подходов, например две недели следования определенному плану (например, выполнение домашнего задания с одновременным приемом лекарств) с двумя неделями без плана. Скорее всего, он обнаружит, что при отсутствии плана работа занимает гораздо больше времени, поэтому он зря тратит свое время.
- Используйте токен-экономику, описанную в главе 7. Поощряйте рутинные действия с помощью структурированной системы вознаграждений, предлагая баллы за соблюдение плана и сохранении при этом хороших отношений. Определите базовые рамки, которые вы считаете необходимыми, а затем обсудите детали, особенно вознаграждения.

## Возвращайтесь к осознанности

Осознанность развивает навыки, которые позволяют вам оставаться устойчивым во время жизненных бурь. Как плот в океане, вы плывете по волнам, вызванным ветром, но не тонете. Хаос нарастает, но вы держитесь, возвращая внимание к ощущениям от дыхания или к вашим ногам

на полу. Вы не можете изменять погоду, но можете преодолеть ее с максимальной ловкостью и грацией, насколько это возможно.

Например, представьте, что вы на работе, и у вас звонит телефон. Вы видите, что это снова школьный психолог. Вы сразу тревожитесь, хотя еще не знаете, что случилось. Вы игнорируете звонок и все сильнее волнуетесь из-за того, что в конечном итоге вам придется ответить на него.

Словно по волшебству школьный психолог добрался до вас на другом конце города и включил вашу реакцию “бей или беги” — несмотря даже на то, что вы не взяли трубку. Он, может, попивает кофе во время перерыва, читая хорошую книгу, а вы готовы выбросить телефон в окно. А вы ведь даже не знаете наверняка, что что-то пошло не так; может быть, ваш ребенок сделал что-то очень хорошее.

При чем здесь медитация? Так часто случается в жизни: то, что выводит нас из равновесия, не имеет ничего общего с реальностью. Мы находимся в одном месте, а наши мысли где-то в другом месте. Люди говорят одно — или ничего не говорят, — а мы делаем предположения об их отношении или намерениях. А когда действительно происходит что-то неприятное, разум и тут все усложняет, добавляя слои привычных суждений и страхов.

Каждый раз, когда вы чувствуете, что раздражаетесь, подумайте о быстрой проверке, обратив внимание на то, что вы привносите в ситуацию. Вот как выглядит этот процесс на примере звонка школьного психолога.

- **Что происходит у вас в голове?** Возможно, вы вспомнили о предыдущих звонках из школы. Нет ничего плохого в том, чтобы учитывать прошлое. Фактически, поступая так, вы можете чему-то научиться. Но, может быть, вы раздражены, потому что у вас есть другие дела, которые усиливают ваш стресс, или вы злитесь на себя, потому что забыли позвонить школьному психологу несколько недель назад. Возможно, вы хотите, чтобы ваш супруг сделал это. Возможно, вы напуганы тем, что ваш ребенок кого-то ударил, сорвал урок или его выгоняют из пятого класса — но все это лишь догадки относительно того, что может происходить.
- **Какие эмоции вы испытываете?** Вас может захватить каскад гнева, страха и беспокойства. Каждый из них приводит к нарастанию мыслей, ощущений и эмоций, потенциально оставляя вас взволнованным и неспособным делать то, что могло бы помочь вам выбраться из этой стрессовой ситуации.

- **Что происходит с вашим телом?** Испытываете ли вы физические реакции на стресс, страх и реакцию “бей или беги”, например учащенное сердцебиение, сжатые кулаки или ощущение, что вы покраснели и вам жарко? Подобные ощущения могут привести к еще большему напряжению, страху, гневу и тревожным мыслям, снова уводя вас от спокойного состояния, которого вы можете достичь.

С осознанностью вы можете практиковаться в том, чтобы замечать и отпускать или замечать и не бороться так сильно. Вы можете понять, что мысль, что: *“Этот разговор принесет мне страдания”*, — всего лишь мысль, а не реальность. Затем вы можете сделать перерыв и выбрать разумный следующий шаг.

Ваше бурное внутреннее переживание может создать давление, которое заставит вас взорваться и начать действовать разрушительно или разрушать вас внутри. Сосредоточившись на том, что на самом деле происходит с вами, вы можете позволить душевной буре уйти, не вкладывая в нее силы — это хорошо, поскольку попытка заставить мысли подчиниться или просто перестать думать только усиливает их. Обратите внимание на то, что происходит, когда вы немного отстраняетесь от своих мыслей, наблюдаете за ними и через некоторое время прогоняете их.

Будут моменты, когда вашему ребенку нужно, чтобы вы проявляли твердость, и моменты, когда излишняя жесткость отталкивает его. Бывают моменты, когда можно все пустить на самотек, а бывает, что излишняя пассивность подрывает успехи вашего ребенка. Для способности замечать любую из этих позиций и выбирать то, что действительно подходит для ситуации, требуются спокойствие и ясность, способность видеть и умение отказываться от привычек, которые не помогают вам или вашему ребенку.

Хотя осознанность часто обсуждается как метод развития определенных навыков у людей, она предназначена влиять на то, как мы взаимодействуем с миром. Планирование обучения может быть стрессовым, а иногда и спорным опытом. Вы облегчаете процесс, оставаясь спокойным и чутким не только в отношении того, как СДВГ ухудшает состояние вашего ребенка в классе, но также и в отношении стресса и проблем, которые каждый переговор приносит за стол переговоров, включая вас.

Возвращаясь к приведенному выше примеру, вам все равно ничего не остается, кроме как перезвонить школьному психологу. Возьмите себя в руки и вернитесь к своим намерениям общаться профессионально, поддерживая своего ребенка. Что вашему ребенку больше всего нужно от предстоящего разговора?

## Практика. Осознанное движение

Осознанность не требует покоя. В жизни бывают моменты, когда вам просто хочется или нужно двигаться, но даже тогда вы можете практиковать осознанность. На самом деле многим людям легче осознанное движение, чем медитация сидя. Также может быть проще работать по своему расписанию. Когда вы гуляете и наслаждаетесь весенней погодой, гуляйте и наслаждайтесь весенней погодой, возвращая ваше внимание к ощущениям, если оно отвлечется. Это осознанность.

Медитацию при ходьбе можно практиковать по-разному. Если вы ограничены пространством, перемещайтесь вперед и назад на небольшое расстояние, обращая пристальное внимание на физические ощущения движения. Обратите внимание на давление каждой ступни на пол, изменение веса вашего тела и всего прочего, что вы замечаете во время ходьбы. Вы можете ходить так, как вам нравится.

Другой вариант — практиковать медитацию при ходьбе, где бы вы ни находились. Гуляете ли вы на природе или пробираетесь по городским улицам, оставайтесь осознанными и будьте внимательны к своим непосредственным ощущениям. Никому не нужно знать, что вы практикуете осознанность. Держите глаза открытыми и воспринимайте все — как внутренний, так и внешний опыт. В конце концов, если вы уделяете слишком много внимания своему внутреннему опыту, вы можете попасть под машину или шагнуть в яму.

Учитывая, что вы занятой родитель, пользуйтесь прогулками где угодно, чтобы практиковать осознанность. На автопилоте вы можете пройти десять кварталов или пройти целый поход, не задумываясь о своем опыте и окружении. Вместо этого обращайтесь внимание на шумы, запахи, достопримечательности, ощущение воздуха, ощущения ходьбы, а также свои мысли и эмоции.

Даже просто идя от машины к дому, вы можете заметить, что ваш разум уже перемещается в дом: Ой, нужно обсудить домашнее задание. Когда мысли тянутся к вам, обратите на них внимание и затем возвращайтесь к осознанию своих шагов. Если вы идете на сложную встречу с учителями вашего ребенка, используйте школьный коридор для медитации при ходьбе, чтобы успокоиться.

Вы можете использовать тот же подход с другими физическими активностями. Бегаете ли вы трусцой, занимаетесь ли йогой, поднимаетесь по лестнице или занимаетесь в тренажерном зале, у вас есть возможность развить осознанность.

## План действий. Помочь ребенку добиться успехов в учебе

В вашей роли родителя вы принимаете дома решения, которые, по вашему мнению, являются лучшими, координируя их только в рамках своей семьи. В отношении образования вашего ребенка ваше влияние может казаться менее заметным, но все же оно может быть значительным. Поддерживая вашу объективность, сострадание и коммуникативные навыки, осознанность увеличивает вашу способность участвовать в творческом и эффективном образовательном планировании при взаимодействии с администраторами, учителями и всеми остальными участниками.

- Если у вашего ребенка постоянные трудности в учебе, попросите назначить ему комплексное тестирование.
- Договоритесь об условиях в школе.
- Составьте распорядок выполнения домашнего задания и помогите ребенку его придерживаться. Распорядок должен включать следующие элементы.
  - Создание места для выполнения домашней работы с минимальными отвлекающими факторами.
  - Установление конкретного времени для выполнения домашнего задания (хотя оно может меняться изо дня в день в зависимости от дополнительных занятий).
  - Перерывы.
  - Помощь ребенку в составлении списка домашних заданий и в его выполнении.
  - Вознаграждения за выполнение домашнего задания (на ваше усмотрение).
  - Использование календаря или еженедельника для улучшения управления временем.
- Практикуйте осознанности каждый день.
  - Продолжайте формальную практику, включая медитацию при ходьбе, если хотите.
  - Продолжайте неформальную практику сотрудничества с педагогами, уделяя особое внимание обсуждению учебного плана вашего ребенка по телефону, по электронной почте или при личных встречах.

# Управление решениями о медикаментозном лечении СДВГ

## Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Принимать взвешенные решения за или против медикаментозного лечения СДВГ
- ▣ Управлять медикаментозным лечением вашего ребенка с СДВГ для получения максимальных преимуществ и минимизации побочных эффектов
- ▣ Использовать осознанность, чтобы избежать эмоционально заряженных решений, связанных с СДВГ вашего ребенка

Одна из центральных концепций осознанности заключается в следующем: не верьте чему-либо только потому, что кто-то говорит, что это правда. Если вы не видите пользы от практики осознанности, скорректируйте то, что вы делаете, или отложите это на время. Ничего из прочитанного или услышанного вами не изменит вашу жизнь, если вы не приложите усилий и не испытаете это на себе.

То же самое можно сказать и о СДВГ: Не верьте людям только потому, что они говорят, что это правда. Варианты медикаментозного лечения, о которых вы прочитаете в этой главе, основаны на обширном исследовании; некоторые результаты этого исследования могут показаться вам интуитивно логичными, а некоторые — менее. Если вы по-прежнему не уверены, во что верить, проверьте свои источники и займитесь самообразованием, а также продолжайте методично и целенаправленно принимать меры для решения проблемы СДВГ вашего ребенка. Также обратите внимание, что эта глава должна быть полезной для вас независимо от того, где вы находитесь по отношению к лекарствам, поскольку она касается общего принятия решений в отношении СДВГ — распространенного источника стресса для родителей.

Когда вы рассматриваете различные методы лечения СДВГ, люди могут пытаться продать вам всякое или напугать вас страшными историями. Когда вы обдумываете варианты, тяжелый груз возможных вариантов может давить на вас. Все это добавляет много боли к уже существующему огромному выбору. Чтобы найти прочную основу, нужны отзывчивость, гибкость мысли и объективный взгляд на ситуацию.

Также имейте в виду, что одно медикаментозное лечение само по себе не может решить все аспекты СДВГ. Две трети детей с СДВГ имеют сопутствующие проблемы, такие как тревожность, неспособность к обучению или задержка в развитии [73]. Кроме того, не все проблемы с исполнительной функцией напрямую связаны с приемом лекарств, поэтому для решения этих проблем могут потребоваться планы поведения и прямые инструкции под руководством родителей и учителей. Наконец, в то время как почти 80 процентов детей реагируют на лекарства, не испытывая серьезных побочных эффектов, почти каждый пятый не реагирует и поэтому требует других вмешательств [51].

Независимо от того, рассматриваете ли вы для своего ребенка в первый раз медикаментозное лечение СДВГ или пересматриваете ранее принятые решения по этому поводу, помните, что различные поведенческие и образовательные варианты поддержки являются неотъемлемой частью

управления СДВГ. И, несмотря на рекомендации в учебниках по использованию медикаментозного лечения с самого начала, обычно возможен более взвешенный подход. Если другие вмешательства, помимо лекарств, позволяют вашему ребенку адекватно прогрессировать, придерживайтесь их и регулярно пересматривайте. Месяц за месяцем и год за годом проследите, что ваш ребенок раскрывает свой потенциал. Если его прогресс отстает, пересмотрите все возможные вмешательства, включая медикаментозное лечение.

## Осознанность и неопределенность

Есть естественная тенденция избегать всего, что кажется пугающим. Когда вы стоите перед выбором между двумя вариантами, один из которых явно снижает риск, а другой — повышает, вы, естественно, можете игнорировать предполагаемую опасность. Однако такая реакция может помешать принятию правильного решения. Из-за своего страха такого рода родители могут купить еще один случайный образовательный продукт, подписаться на непроверенное мероприятие или просто отказаться выслушивать мнения других о своем ребенке. Вместо того чтобы искать наиболее удачный вариант, они действуют реактивно и избегающе.

Важные решения могут вызывать стресс, потому что часто нет единственного явно лучшего варианта. Такая неопределенность вызывает тревогу. Понятно, что вы хотите облегчения, которое, кажется, может обеспечить точный ответ, даже несмотря на то, что редко можно сделать безоговорочные заявления о развитии ребенка.

Подобно иве во время бури, самый сложный путь — это, как правило, гнуться от ветра, крепко держась за землю, чтобы продемонстрировать и силу, и гибкость. Тем не менее для большинства из нас существует тенденция жестко придерживаться своей позиции, ограничиваясь тем, во что мы верим, и вообще отказываться уступать: *“Это то, чего я никогда в жизни не сделаю”*.

Часто серьезной проблемой является скрытая тревога. Люди склонны предполагать, что устранение какой-либо проблемы избавит от беспокойства (и иногда так и происходит). Но в конечном итоге принятие неопределенности как неизбежности ведет к снижению беспокойства. Мы можем усердно искать ответ на проблему, который был бы на 100% надежным, но поскольку такие решения существуют редко, мы сомневаемся в своем выборе до того, как сделаем его, в то время, когда делаем, и после этого.

Ясность приходит не от навязчивых исследований или неустанного переосмысления возможностей; это происходит от признания вещей такими, какие они есть: *“Это то, что я знаю, а это то, чего я не знаю, и ничего другого нет”*. Осознавая свое чувство замешательства, мы, возможно, облегчим себе принятие решения. Во всяком случае мы в силах признать, что невозможность знать будущее вызывает стресс.

## Привнести осознанность в принятие решений

Как вам по-другому работать с проблемой выбора — медикаментозное лечение или что-то другое относительно СДВГ? По возможности всегда делайте паузу, прежде чем делать выбор. Исследуйте ситуацию, отмечая телесные ощущения, мысли и эмоции, такие как страх, беспокойство, гнев или негодование. Ищите факты, признавайте свой собственный опыт, а также определите то, что нельзя познать.

Вот подход, который может оказаться полезным для любого трудного для вас решения.

1. Сделайте паузу. Найдите время для практики осознанности, уравновешивая себя как можно лучше и собрав свои внутренние ресурсы. Отмечайте любые телесные ощущения, мысли и эмоции, такие как страх, беспокойство, гнев или негодование. Также не забудьте обратить внимание на то, что стресс или другие эмоции делают ваше мышление менее гибким. В таком случае прежде чем продолжить этот процесс, уделите время для заботы о себе.
2. Стремитесь сохранять осознанность на протяжении всего процесса принятия решений, а также наблюдая за тем, что будет дальше. Как и всегда с осознанностью, обратите внимание на то, что происходит на самом деле, а также на любые мысли, эмоции и телесные ощущения.
3. Ищите объективную информацию. Интернет не всегда и даже редко является достоверным источником, особенно в отношении развития ребенка. Более качественные источники включают научно обоснованные исследования медицинских работников и специалистов в области психического здоровья. По мере сбора информации перечисляйте потенциальные плюсы и минусы каждого возможного решения, придерживаясь информации, основанной на исследованиях и достоверных фактах.

4. Обращайте внимание на то, говорит ли ваш внутренний критик и о чем он говорит. Возможно, кто-то намекнул, что вашему ребенку следует принимать лекарства от СДВГ, а вы не были готовы об этом подумать. Может быть, кто-то намекал, что детям никогда не следует принимать лекарства от СДВГ, а ваш ребенок принимает. Родительство и так достаточно сложное и без такого ненужного общественного мнения, которое, как правило, усиливает беспокойство и самокритику.
5. Обращайте внимание на любую тенденцию делать прогнозы о будущем, особенно относительно худших исходов. Помните, вы не можете знать, что произойдет. Вы можете делать обоснованный выбор только на основе доступных ресурсов.
6. После того, как вы сделали выбор, дайте ему время утвердиться и подойдите к процессу с состраданием по отношению к своему ребенку и к себе. Когда люди чувствуют себя неуверенно, есть тенденция к беспокойству и контролю каждого шага таким образом, что это может негативно повлиять на принятые ими решения.
7. После того, как вы дадите решению достаточно времени, чтобы оно проявило себя — или нет, — снова сделайте паузу и оцените заново. Оставайтесь открытым для переоценки и корректировки. Более важным, чем правильное принятие каждого решения, является честность с самим собой и другими людьми и принятие новых решений по мере необходимости.
8. Если вы остаетесь неуверенным и обеспокоенным, обратитесь за советом к специалисту. Нет лучшего признака уверенности в себе, чем знать, когда обратиться за помощью.

## **Боязнь медикаментозного лечения СДВГ**

Хотя ни одно решение о медикаментозном лечении для детей не должно приниматься легкомысленно, решения относительно лечения СДВГ особенно тяжелы.

Один из самых сложных аспектов принятия решений о медикаментозном лечении СДВГ — это огромное количество крайне сложной, часто неточной информации по этой теме. Люди склонны обобщать свой индивидуальный опыт, и у них могут быть для этого веские причины. Возможно, у их ребенка была негативная реакция на лекарства от СДВГ. Это, разумеет-

ся, расстраивает. В то же время когда медикаментозное лечение помогает детям, их родители могут не чувствовать себя обязанными делиться своим результатом с миром. Как упоминалось выше, ищите объективную информацию, основанную на исследованиях, и проконсультируйтесь со специалистом в области здравоохранения, которому вы доверяете, или с двумя, если это поможет вам чувствовать себя более уверенно.

Нет смысла выступать за или против медикаментозного лечения СДВГ. Никто не хочет, чтобы ребенок принимал лекарства от каких-либо заболеваний. В идеале и при необходимости специалисты в области здравоохранения должны сначала искать решения, не требующие рецептов. Продвигаясь вперед по этой сложной территории, помните следующие основные моменты, касающиеся СДВГ.

- СДВГ — это медицинское заболевание, при котором определенная часть мозга, отвечающая за самоуправление, не функционирует должным образом.
- Медикаментозное лечение СДВГ нацелено на поддержку типичных функций в этой области мозга.
- Как и любые рецептурные лекарственные препараты, лекарства от СДВГ приносят потенциальную пользу и имеют потенциальные побочные эффекты.
- Тот факт, что кто-то другой может злоупотреблять или неправильно использовать лекарства от СДВГ, не влияет на то, полезно ли лекарство для человека, у которого действительно диагностирован СДВГ.

Выход за рамки любых ваших страхов, социальных предположений и общего стресса, связанного с рождением ребенка с СДВГ, поможет вам принимать более обоснованные решения относительно лекарств. Затем, что бы вы ни выбрали, отслеживайте результаты и оставайтесь открытыми для корректировок. Вы всегда можете прекратить медикаментозное лечение СДВГ вашего ребенка, если вам не нравится то, что вы видите. И напротив, если вы отказались от лечения и ваш ребенок продолжает испытывать трудности, у вас всегда есть возможность вернуться к медикаментозному лечению позже. Управление СДВГ вашего ребенка — это длительный процесс, который дает множество возможностей улучшить свой подход на этом пути.

## Факты против мифов

Чтобы принять взвешенное решение, вам нужно взвесить все “за” и “против” медикаментозного лечения и все “за” и “против” отказа от лекарственных препаратов. Как и любые рецептурные медицинские препараты, лекарства от СДВГ имеют как преимущества, так и недостатки, включая побочные эффекты. Побочные эффекты должны прекратиться после прекращения приема лекарства. По мере того как вы работаете над отделением фактов от мифов, вот несколько основных истин о лекарствах от СДВГ, которые следует учитывать.

- Лекарства от СДВГ по своей сути не опасны или не вызывают привыкания. Большинство родителей могут найти лекарство, которое при правильном применении принесет пользу их ребенку без *каких-либо* серьезных побочных эффектов. И при правильном применении эти лекарства можно прекратить и начать принимать без риска вызвать зависимость. Они классифицируются как контролируемые вещества из-за потенциальной опасности злоупотребления, а не из-за известного риска для людей, употребляющих их правильно.
- Они не увеличивают риск злоупотребления психоактивными веществами. Пациенты с СДВГ, как дети, так и взрослые, подвержены риску злоупотребления психоактивными веществами, потому что у них есть СДВГ [47]. Лекарства от СДВГ не увеличивают риск употребления запрещенных веществ. Фактически, исследования дают серьезные основания полагать, что лечение СДВГ с помощью лекарств снижает риск злоупотребления психоактивными веществами [48].
- Они не могут вызывать долгосрочных побочных эффектов, если их не принимать в течение длительного времени. Наиболее часто используемые лекарства от СДВГ не накапливаются в организме. Их польза, как и побочные эффекты, длится всего несколько часов. Если при возникновении побочных эффектов прием лекарства прекращается, дети обычно возвращаются к исходному уровню в течение дня.
- Эти лекарства не меняют личность тех, кто их принимает. Они помогают детям лучше справляться с самоконтролем и самоуправлением, позволяя им реализовать свой потенциал, ничего не отнимая у них. Функция мозга улучшается, давая детям больше шансов действовать в соответствии с тем, что они уже знают.

- Они не лишают детей творческих способностей. Когда люди с СДВГ преуспевают, их способность выполнять творческие проекты должна улучшиться. Люди с СДВГ часто остаются с большим количеством незавершенных дел и ничего не доводят до конца.

## Потенциальные преимущества медикаментозного лечения

Наиболее часто обсуждаемым исследованием, затрагивающим медикаментозное лечение СДВГ, является проведенное в 1999 году исследование под названием “Мультимодальное лечение СДВГ” (МЛС). В нем сравнивались четыре группы детей: одна группа проходила поведенческую терапию, вторая — медикаментозное лечение, третья — или и то, и другое. Четвертая группа состояла из детей, которым бы поставлен диагноз, а затем они вернулись к своим педиатрам для консультаций.

Результаты исследования показали: интенсивная поведенческая терапия, включавшая дополнительные занятия в школе и поддержку родителей, помогла с эмоциональными и семейными проблемами, связанными с СДВГ, но не сильно повлияла на такие симптомы, как импульсивность и невнимательность. У этих детей заметно снизилась тревожность и улучшилась удовлетворенность родителей. Группа, которая получала только медикаментозное лечение СДВГ, имела гораздо лучшие результаты с точки зрения симптомов СДВГ. Группа комбинированного лечения показала улучшения, аналогичные таковому у детей, принимавших только лекарства [73], хотя, по-видимому, требовались меньшие дозы лекарств.

Одно противоречие, возникшее в ответ на исследование МЛС, заключается в том, что результаты исследования не указывают на какие-либо долгосрочные преимущества медикаментозного лечения. Но это связано скорее с продолжительностью исследования, чем с его недостатками. Исследование не предназначалось для отслеживания долгосрочных результатов. После завершения исследования люди могли свободно менять, прекращать или начинать медикаментозное лечение СДВГ, так же, как и любое другое лечение. А без данных о том, что каждый решил делать после исследования, невозможно определить, почему преимущества не так заметны [3].

На самом деле один из самых глубоких уроков исследования МЛС может заключаться в том, что наблюдаемые преимущества приема лекарств, вероятно, обусловлены тем, что они были тщательно скорректированы при отслеживании преимуществ и побочных эффектов. Основная идея заклю-

чается в том, что очень важно тщательно контролировать прием лекарств. К сожалению, это не всегда является стандартом лечения в реальном мире.

Существует даже небольшое, но постоянно увеличивающееся количество исследований, предполагающих, что медикаментозное лечение может иметь долгосрочные преимущества для детей с СДВГ. Мы далеки от достоверных данных, но, похоже, раннее медикаментозное вмешательство может снизить долгосрочное влияние СДВГ на дальнейшую жизнь ребенка, как показывают следующие исследования.

- Школьники достигают успехов в учебе. Например, одно исследование показало, что чем дольше дети оставались на медикаментозном лечении, тем ближе их учебные навыки к уровню их сверстников [86]. Другое исследование подтвердило улучшения в математике и чтении с помощью медикаментозного лечения [95]. Возможность для детей успевать в учебе в период дошкольного образования может иметь значительные преимущества независимо от долгосрочных решений.
- Симптомы СДВГ могут уменьшиться, когда улучшается исполнительная функция. Исследования молодых людей с СДВГ, которые больше не принимали лекарства, показывают, что те, кто лечился с помощью лекарств в детстве, сообщали о меньшем количестве нарушений из-за СДВГ по сравнению с тем, кто никогда их не принимал [82].
- Исследования изображений мозга начали показывать потенциальные неврологические улучшения, возможно, из-за нейропластичности. Хотя необходимо провести дополнительные исследования, вполне возможно, что медикаментозное лечение СДВГ создает условия для более типичного развития мозга [90; 26].

Необходимо провести гораздо больше исследований по широкому применению лекарств от СДВГ. Тем не менее в уже проведенных исследованиях длительного, исчисляемого десятилетиями, применения препаратов многими пациентами никаких долгосрочных негативных последствий пока не выявлено. В конечном итоге решение о том, следует ли прекратить прием этих лекарств, полностью зависит от того, обеспечивают ли они постоянный эффект.

## Типы лекарств от СДВГ

Первыми лекарствами, которое обычно назначают ребенку с СДВГ, являются стимуляторы. Вы можете удивиться, узнав, что эти лекарства прописываются детям почти 80 лет. Их называют стимуляторами, потому что они стимулируют области мозга, задействованные в исполнительной функции, а не потому, что стимулируют все тело.

В практическом плане все стимулирующие препараты имеют одинаковые побочные эффекты и одинаковые преимущества. Одни из них основаны на метилфенидате (“Риталин”), а другие — на декстроамфетамине (“Аддералл”), и невозможно предсказать, кто какотреагирует на то или другое. Существуют различия между тем биохимией и продолжительностью их действия, и каждый ребенок реагирует индивидуально.

Нестимулирующие препараты также могут усиливать функцию лобных долей. Обычно используемые дестимуляторы включают гуанфацин с пролонгированным высвобождением (“Интунив”) и клонидин (Карвай<sup>1</sup>), а также атомоксетин (“Страттера”). Обычно их не назначают по той причине, что они чаще всего не работают так же хорошо, как стимуляторы. Однако у них, как правило, меньше побочных эффектов. Функционально они также отличаются от стимуляторов тем, что их польза может не проявляться, пока ребенок не будет принимать их в течение недели или более.

Некоторые дети лучше всего реагируют на комбинацию этих двух типов лекарств. Хотя это еще не было широко изучено, их совместное использование может даже дать небольшое дополнительное преимущество. Кроме того, когда два лекарства принимаются вместе, иногда каждое из них может быть прописано в меньших дозах для получения адекватного результата без побочных эффектов.

Лекарства от СДВГ изучались у детей в возрасте от трех лет. Поэтому, если у вашего ребенка точный диагноз, серьезные нарушения и немедические вмешательства не дали результатов, лекарства могут быть вариантом даже для дошкольников.

---

<sup>1</sup> В РФ не лицензирован. — *Примеч. ред.*

## Вопросы и ответы

**В:** Безопасны ли лекарства от СДВГ, если у моего ребенка наряду с СДВГ есть еще одно психическое заболевание?

**О:** Короткий ответ — да, обычно их можно попробовать. Просто имейте в виду, что они могут улучшить или ухудшить другие психические состояния. Например, СДВГ может усугубить беспокойство, поэтому лечение может улучшить повседневное функционирование таким образом, что ваш ребенок станет меньше беспокоиться. С другой стороны, стимуляторы могут иметь побочный эффект в виде повышенной тревожности. Как и в случае со всеми лекарствами, для достижения нужного результата требуются тщательное наблюдение, осведомленность о потенциальных побочных эффектах и тщательный контроль.

## Избегайте побочных эффектов

На этапе первоначальных проб и ошибок при выборе лучшего лекарства для ребенка не всегда удастся избежать побочных эффектов. Но если вы будете следить за ними, вы можете внести изменения по мере необходимости. Естественно, что вы можете быть потрясены, прочитав обо всех возможных побочных эффектах, но важно отслеживать их для достижения лучшего результата лечения вашего ребенка. И помните, что после того, как период первоначальных проб и ошибок будет позади, серьезных побочных эффектов не останется.

Один из потенциальных физических побочных эффектов — проблемы с засыпанием. Для большинства детей эта проблема решается просто переходом на препарат более короткого действия.

Еще одна распространенная проблема, побочный эффект, которого труднее всего избежать — это потеря аппетита в дневное время. Но до тех пор пока ваш ребенок получает достаточное количество калорий, это дневное изменение не навредит ему. Если в середине дня у него притупляется аппетит, он, скорее всего, восполнит потерянные калории утром и вечером без напоминаний. Если он сможет съесть хоть что-нибудь во время обеда, это, конечно, даст ему энергию в течение дня.

Если ваш ребенок длительное время теряет вес, проконсультируйтесь с врачом. Может потребоваться изменить лекарство или дозу. Но поскольку организму вашего ребенка может потребоваться несколько месяцев, чтобы адаптироваться к лекарству, важно отслеживать вес в течение более длительных периодов времени, а не изо дня в день.

Другие побочные эффекты включают головные боли или боли в животе и, конечно же, более длинный список менее распространенных проблем, перечисленных в инструкции. Поскольку легкие побочные эффекты иногда исчезают со временем, попробуйте понаблюдать за ними в течение короткого периода, прежде чем принимать решение о внесении изменений. Если они не исчезнут, поговорите с лечащим врачом о корректировке приема лекарств.

Масштабные исследования детей с СДВГ показали, что лекарства не влияют на долгосрочное развитие, несмотря на популярные утверждения об обратном [48]. Они также считаются безопасными для сердца [67], хотя дети с факторами риска сердечных заболеваний должны проходить дополнительное обследование.

Одна из наиболее серьезных проблем заключается в том, что стимуляторы могут вызывать моторные или вокальные тики, хотя это бывает редко. Считается, что стимуляторы не вызывают тиков, поскольку дети с СДВГ подвержены риску их развития независимо от приема лекарств. Имейте в виду, что тики, как правило, происходят группами в течение нескольких дней или недель, поэтому этот побочный эффект может сохраняться в течение некоторого времени после прекращения приема лекарств.

При приеме любого лекарства, влияющего на мозг, крайне важно контролировать общее настроение, тревожность, обсессии и психическое здоровье в целом. Инструкции к лекарствам от СДВГ содержат предостережения о депрессии и других, еще более серьезных последствиях для психического здоровья. К счастью, эти побочные эффекты встречаются нечасто. Чаще дети испытывают более легкие эффекты, такие как раздражительность или беспокойство; такие проблемы должны устраниться после прекращения приема этого лекарства.

Успешное лечение оставляет детей на пике их стабильности. Несмотря на это многие люди ошибочно полагают, что лекарства от СДВГ превращают детей в “зомби”. Некоторые дети становятся замкнутыми и заторможенными, но это происходит только из-за неподходящего лекарства, и это состояние длится всего несколько часов после разовой дозы. Другой лекарственный препарат может не иметь такого эффекта.

## Управление медикаментозным лечением СДВГ

Поиски подходящего для вашего ребенка медикаментозного лечения СДВГ — это процесс проб и ошибок. Если вы внимательно наблюдаете за своим ребенком и при необходимости консультируетесь с лечащим врачом, в конечном итоге вы выберете медикаментозное лечение, которое ваш ребенок хорошо переносит и которое приведет к значительному улучшению симптомов СДВГ.

Как упоминалось ранее, большинство врачей начинают с одного из стимуляторов. Они эффективны, действуют краткосрочно и кажутся вполне безопасными. Все они также имеют одинаковые риски и преимущества. Они различаются в основном по продолжительности действия, но и этот показатель у всех пациентов разный. Они не дозируются по весу; врач, скорее всего, начнет с небольшой дозы и постепенно будет увеличивать ее по мере необходимости.

Польза от стимуляторов не увеличивается со временем, в отличие от дестимуляторов. То, что вы видите сразу, — это то, что вы получите. Часто метод проб и ошибок прекращается после того, как видны первые небольшие улучшения, но это часто недостаточно поддерживает детей. Если улучшение наступило, но СДВГ по-прежнему ухудшает состояние вашего ребенка, может потребоваться более высокая доза или другое лекарство. Вы получите больше от лекарства, если будете постоянно вносить небольшие корректировки и внимательно сравнивать эффекты.

Может показаться, что улучшения и побочные эффекты лекарств от СДВГ сложно переплетены, как будто нельзя получить одно без другого. Обычно это не так. Если лекарство приносит улучшение, это отличная новость; это означает, что вы на правильном пути. Если лекарство вызывает стойкие побочные эффекты, это неподходящий препарат. У вас будет больше ясности в принятии решений, если вы разделите в уме два результата.

### Не рассчитывайте на чудо

Лекарства от СДВГ — это не чудодейственные таблетки. Они не излечивают СДВГ. Они стимулируют лобные доли, чтобы они лучше работали в период приема препарата. Чтобы правильно их принимать, вам нужно знать, что у них хорошо получается, а что нет.

Лекарства в первую очередь снижают симптомы СДВГ, а не улучшают управляющую функцию в целом. Так что рассеянность, плохое выполнение заданий, нервозность, гиперактивность и импульсивность должны уменьшиться. Если они не уменьшаются, лекарство не помогает эффективно справиться с СДВГ у вашего ребенка.

Проблемы с исполнительными функциями в более широком плане, такие как проблемы с управлением задачами или социальными навыками, не связаны напрямую с лекарствами, но они могут улучшиться в качестве побочного преимущества. Например, если у вашего ребенка легче прошел день, его ночной сон может улучшиться. Точно так же лучшая концентрация и контроль над импульсами часто приводят к улучшению социальных навыков и организации. Таким образом, правильно подобранные лекарства могут в целом улучшить жизнь вашего ребенка. Тем не менее отслеживая конкретные улучшения от приема лекарств, сосредоточьтесь на основных симптомах СДВГ, перечисленных в главе 1.

## Стремитесь к полному контролю симптомов

В идеале лекарства должны облегчить симптомы у вашего ребенка в течение дня. Имейте в виду, что если эффект от лекарств не сохраняется до вечера или до момента выполнения домашнего задания, увеличение дозы не приведет к значительному увеличению эффекта. Вы должны либо перейти на лекарство с более длительным действием, либо увеличить дневную дозу лекарства с коротким действием. Может возникнуть соблазн предлагать ребенку принимать дневную дозу только тогда, когда это кажется необходимым, но это часто приводит к снижению ежедневной продуктивности, вызывая необходимость наверстать упущенное, и не обеспечивает немедленный и устойчивый прогресс.

Если лекарства-дестимуляторы действуют круглосуточно, то, применяя стимуляторы, вы, вероятно, столкнетесь с ограничениями по расписанию. Поскольку они могут мешать сну, они обычно приносят пользу с утра до обеда. Если ваш ребенок принимает стимулирующие лекарства, постарайтесь, чтобы он выполнил как можно больше домашних заданий за это время, учитывая при этом полезные и приятные занятия после школы.

Лекарства от СДВГ предназначены не только для решения проблем в школе. Помогать своему ребенку более успешно ориентироваться во всех аспектах жизни важно для его социального развития и повышения самооценки, поэтому в идеале он должен принимать лекарства семь дней в не-

делю. Если вы избегаете приема лекарств по выходным из-за побочных эффектов, вероятно, он принимает неправильное лекарство или дозу.

## Отслеживайте возможные побочные эффекты

Статистика показывает, что около 80% детей получают значительные улучшения от медикаментозного лечения СДВГ [51]. Ключ к успеху — это найти лекарства без значительных побочных эффектов. Этот первоначальный процесс проб и ошибок, во время которого вы должны тесно сотрудничать с врачом вашего ребенка, может быть эмоционально изнурительным. Но в конечном итоге ваш ребенок должен постоянно проявлять свои лучшие качества. Нет нужды соглашаться на меньшее.

Помимо крайне острых реакций, отслеживайте любые явные побочные эффекты в течение нескольких дней, прежде чем связывать их с лекарством. У ребенка может быть неудачный день из-за плохого ночного сна, неприятных взаимодействий на игровой площадке или по множеству других причин. Если картина, связанная с приемом лекарств, все же станет очевидной, внесите коррективы.

Наблюдайте за своим ребенком напрямую. Если вы пропустите прием препаратов в выходные, вы не сможете увидеть эффектов — как плюсов, так и минусов. А некоторые побочные эффекты, такие как эмоциональная замкнутость, могут остаться незамеченными в школе.

Отслеживая побочные эффекты, будьте осторожны в том, что вы говорите своему ребенку. Часто задаваемые вопросы о потенциальных побочных эффектах могут убедить его, что он их испытывает, а обсуждение обширного списка потенциальных проблем может его расстроить. Побочные эффекты станут очевидны для вас, если они будут присутствовать, поэтому внимательно наблюдайте и избегайте распространения тревоги.

Также отслеживайте время появления побочных эффектов. Существует три модели во время приема стимуляторов, каждая из которых имеет разные последствия.

- Побочные эффекты на пике действия лекарства указывают на то, что проблема заключается в самом лекарстве.
- Если вечернее поведение или эмоции вашего ребенка становятся более интенсивными в дни, когда он принимает лекарство, чем до того, как он начал его принимать, это может указывать на то, что действие

лекарства закончилось и возник обратный эффект. Могут подойти лекарства, которые он принимает в течение дня. Часто можно справиться с обратными эффектами, добавляя небольшую дневную дозу лекарства или изменяя формулу, включая использование другой версии того же лекарства.

- Стимулирующие препараты действуют с завтрака до ужина, поэтому симптомы у ребенка могут вернуться в полную силу в конце дня. Кроме того, многие дети с СДВГ раздражительны, капризны в еде или плохо спят даже без лекарств. В случаях, когда действие лекарств прошло, вам нужно сосредоточиться на поведенческих вмешательствах и других немедикаментозных подходах. При необходимости вы также можете попробовать круглосуточно принимать лекарства-дестимуляторы.

## Следите за действием лекарств

Для отслеживания лекарств используйте табл. 9.1 (можете ее скопировать) или создайте свою. Перечислите все улучшения и любые значительные побочные эффекты. Подходящее лекарство будет иметь только улучшения и не будет иметь побочных эффектов. Побочные эффекты указывают на то, что это либо неправильное лекарство, либо неправильная доза, поэтому необходимы изменения.

## Узнайте мнение учителя

Учителя по возможности должны участвовать в обсуждении медикаментозного лечения. Они проводят с детьми, находящихся на пике воздействия лекарств, гораздо больше времени, чем родители. Чтобы понять опыт вашего ребенка в школе в отношении как потенциальных улучшений, так и побочных эффектов, попросите учителей поделиться своими наблюдениями, заполнить шкалы оценки или и то, и другое.

Таблица 9.1. Отслеживание приема лекарств

Лекарство:			
Дата начала:			
Время на протяжении дня	Улучшения (на правильном пути)	Побочные эффекты (от неправильно подобранного лекарства или дозировки)	
Утро			
Обед			
Вечер			

## Рассмотрите возможность приема лекарственных стимуляторов

Как уже упоминалось, стимуляторы обычно не назначают в начале терапии, но они могут быть полезны в определенных ситуациях:

- когда ребенок не получает достаточной пользы от препаратов стимуляторов;
- когда ребенок не переносит стимулирующие препараты из-за побочных эффектов;
- когда у ребенка тик или другие состояния, которые могут сочетаться с СДВГ;
- когда ребенку необходимо круглосуточное облегчение симптомов.

## Осознанное исправление

Уникальный стрессовый фактор, с которым сталкиваются родители, связанный с СДВГ, был назван “тревогой при принятии решений” [13]. Есть постоянное давление, заставляющее принимать так много решений сразу — от поведенческих планов до школы и лекарств. Этот стресс часто усугубляется осуждением, перфекционизмом, внутренним критиком и, слишком часто, недостаточным самосостраданием.

Неизбежно будут моменты, когда вы поймете, что целитесь в одну сторону, а жизнь пошла в другую, или что вы временно теряете из виду свои намерения. Ваш внутренний критик, вероятно, вскочит, укажет пальцем и заявит: “*Вы все испортили!*” Вас может одолевать страх, что вы никогда не решите проблему, или вы можете вернуться к слишком знакомым болезненным циклам с вашим ребенком или к собственному избеганию. Может быть, вы будете раздражаться на других за то, что они не следуют вашему продуманному плану; или, может быть, вы будете возмущены, потому что кто-то предупреждал вас, что определенный выбор был ошибочным, и, как выясняется, так оно и случилось.

Однако любое решение может не выдержать испытания временем. Способность признаться ребенку, супругу, другу или кому-либо еще в вашей жизни, что вы были неправы, без оправданий, требует безмерного мужества и непоколебимой честности. Сложность этой задачи может усугубляться множеством различных чувств: раздражением, одиночеством,

тревогой, чувством неполноценности и т.д. Такие чувства могут подорвать вашу способность признать свою ошибку и двигаться вперед.

Это одна из причин, по которой мы медитируем, чтобы видеть, что мысли — это просто мысли, и практиковать избавление от предположений, предубеждений и оценок. Даже принимая тщательно взвешенные решения, мы просто не можем быть всегда правы. Практикуя осознанность, мы можем выйти за рамки привычного самоосуждения и перейти к чему-то более дальновидному, строя планы своей жизни.

Чтобы облегчить путешествие, мы можем замечать, когда выбор идет не так, а затем искать исправления, не осуждая себя или других. Допустим, вы теряете из виду свой план по СДВГ. Вы можете просто заметить это и вернуться к этому, не ругая себя. Возможно, вы позволили своей практике осознанности ускользнуть. Обратите внимание на это и вернитесь к ней. Может быть, вы не так умело ведете разговор, как вам хотелось бы. Просто заметьте это и обновите свои намерения относительно взаимодействия.

С состраданием вы можете управлять ситуациями и оставаться открытыми, что свою очередь влияет на то, что вы скажете и сделаете дальше. Уменьшив самокритику, вы с большей вероятностью будете действовать так, как собираетесь. Меньше осуждая своего ребенка, вы с большей вероятностью сможете умело общаться и придерживаться своих более широких планов: *“Я зол и взволнован. Ты зол и взволнован. Я искренне надеюсь, что мы оба сейчас успокоимся... Но тебе все равно нужно делать домашнее задание”*. Вы можете собрать свои ресурсы, принять наиболее взвешенное решение из возможных в данный момент, а затем наблюдать за результатами, адаптироваться и попробовать снова.

## Осознанность и сострадание

Подумайте о такой ситуации: ваш самый близкий и самый надежный друг говорит вам что-то обидное. Вы почти уверены, что это случайно. Инстинктивно вы делаете предположение, что он не имел этого в виду и что он никогда намеренно не был таким злым. Если он подойдет к вам позже, чувствуя себя ужасно, вы, вероятно, в конечном итоге утешите и успокоите его. Вы бы хотели только, чтобы он почувствовал облегчение, даже если бы вы приняли на себя всю тяжесть его поведения.

Хотя мы можем легко проявить такую заботу и сострадание к другу, мы часто не можем относиться столь же доброжелательно к себе. Внутренний критик набрасывается: *“Идиот! Ты никогда ничего не можешь сделать пра-*

*вильно!*” Несмотря на то что мы стараемся изо всех сил, мы продолжаем оскорблять себя. Но, конечно, мы не стараемся изо всех сил намеренно испортить свою жизнь, как бы это ни выглядело со стороны.

Очень часто мы упускаем из виду тот факт, что могли бы быть великодушным по отношению к кому-нибудь, но не к себе. Находимся ли мы на автопилоте или уделяем ситуации все свое внимание, мы можем ошибаться. Тем не менее мы стремимся к счастью и пытаемся найти свой путь к нему. И это касается всех, кто нас окружает: дальних родственников, учителей и терапевтов наших детей, служащего или официанта и, конечно же, наших детей. Даже когда мы полностью не согласны с другими или с тем, как они поступают, они все таки стремятся к счастью.

Вы любите своего ребенка, но иногда может показаться, что он нарочно злит вас — не хочет идти спать, забывает рюкзак в школе или делает что-то еще, что вас так раздражает. Когда вы заиклены на том, что постоянно стараетесь удержать его на правильном пути, разочарование иногда может перекрывать ваше более широкое желание к его благополучию. Он ищет счастья, и, как это бывает со всеми, ему что-то мешает. К сожалению, очень легко перестать замечать его точку зрения.

Вы можете задаться вопросом, как вы можете принимать решения, защищая себя и при этом признавая точку зрения других. Вы можете чувствовать себя уязвимым, проявляя сострадание к себе и другим, как будто вы каким-то образом одобряете, возможно, их даже неподобающие действия. Может казаться, что намного легче и часто безопаснее защищаться, отстраняться или закрывать глаза на действия других. Но если вы будете постоянно возвращаться к подобным реакциям, это повлияет как на вас, так и на окружающих. Практики осознанности, ориентированные на сострадание, помогут вам преодолеть эти привычные препятствия. Прилагая усилия и с повторением можно создать новые нейронные пути, которые усиливают сострадание во взаимодействии с самим собой, вашим ребенком и миром.

## **Практика. Медитация любящей доброты**

В этой практике сострадания нет цели заставить что-либо случиться. Вы не можете вызвать у себя определенные чувства к себе или кому-либо еще. Скорее практика заключается в том, чтобы просто напоминать себе, что вы заслуживаете счастья и покоя — не больше и не меньше, чем кто-либо другой, — и что то же самое касается вашего ребенка, вашей семьи, ваших друзей, ваших соседей и всех остальных в мире. Всем движет внутреннее

желание избежать страданий и обрести покой. В этой практике в центре внимания находится этот универсальный аспект человеческого состояния.

*Найдите удобное положение, сидя или лежа, и сделайте несколько вдохов. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, отпуская стремление или усилие чувствовать иначе. Вы не можете заставить себя чувствовать себя расслабленным, неподвзятым или как-то еще. Позвольте себе просто чувствовать то, что вы чувствуете.*

*Затем представьте своего ребенка. Представьте себе то, чего вы ему больше всего желаете. Эта безграничная привязанность, более глубокая, чем любые поверхностные эмоции, традиционно заключается в четырех фразах: “Желаю тебе быть счастливым. Желаю тебе быть здоровым. Желаю тебе быть в безопасности. Желаю тебе легко прожить свою жизнь”. Используйте эти или любые другие фразы, отражающие ваши самые сокровенные желания, и молча повторяйте их в удобном темпе, синхронно с вашим дыханием.*

*Продолжайте повторять эти пожелания своему ребенку, напоминая себе о своих сокровенных намерениях: “Желаю тебе быть счастливым. Желаю тебе быть здоровым. Желаю тебе быть в безопасности. Желаю тебе легко прожить свою жизнь”.*

*Через несколько минут переходите к себе. Ваш внутренний критик может сопротивляться. Тем не менее, несмотря на все ваши кажущиеся ошибки, у вас такие же права, как и у любого другого человека: “Пусть я буду счастлив. Пусть я буду здоров. Пусть я буду чувствовать себя в безопасности. Пусть я прожить свою жизнь легко”. Без всяких требований предложите себе те же самые пожелания благополучия, которые вы пожелали своему ребенку.*

*Через несколько минут представьте себе близкого друга или человека, который безоговорочно поддерживает вас, человека, к которому вы испытываете почти полностью положительные чувства. Этот человек также желает счастья, будь у него относительно легкий период или он больше нуждается в вашей эмоциональной поддержке. Если никто не приходит в голову, это нормально и довольно часто случается; просто продолжайте практику для себя.*

*По прошествии нескольких минут перейдите к нейтральному человеку, к кому-то, кого вы часто видите, но не знаете его, — может быть, к кому-нибудь из местного магазина, с заправки или работающего поблизости. Распространите те же пожелания на этого нейтрального человека, не осуждая то, что вы на самом деле чувствуете, и не пытайтесь заставить себя. Таким образом вы просто обращаете внимание.*

*А теперь подумайте о трудном человеке — не о самом сложном, но о ком-то, с кем вы не согласны в небольшой степени. У вас разные взгляды, и вы должны однозначно позаботиться о себе, даже если действия этого сложного человека также движимы желанием быть счастливым. Если этот человек избавится от собственных страданий, вполне вероятно, что его поведение изменится. Чтобы было проще, скажите себе: “Пусть мы оба будем счастливы. Пусть мы оба будем здоровы. Пусть мы оба будем в безопасности. Пусть мы оба проживем свою жизнь легко”.*

*Затем представьте себе на время всю свою семью: “Пусть все мы будем счастливы. Пусть все мы будем здоровы. Пусть все мы чувствуем себя в безопасности. Пусть все мы проживем свою жизнь легко”.*

*Наконец, если хотите, пожелайте того же самого всем в этом мире. Без принуждения отправьте это милосердное пожелание благополучия любому, кого вы себе представляете, и в любом месте.*

Когда эта практика станет комфортной для вас, вы сможете использовать ее для борьбы со стрессом повседневной жизни. Если вы чувствуете себя неудачником, потерянным или раздираемым противоречиями, найдите момент, чтобы пожелать себе покоя, так же, как вы утешали бы друга. Если ваш ребенок расстраивает вас и вы теряете самообладание, несколько минут попрактикуйтесь в этой медитации ради его блага и для своего. Напоминайте себе о стремлении вашего ребенка к счастью и о ваших собственных желаниях того же, несмотря на все, что он сделал.

## **План действий. Согласование решений о лечении**

Хотя в этой главе основное внимание уделяется медикаментозному лечению, на самом деле вы всегда принимаете решения о своем ребенке и о заботе о его СДВГ. Вы решаете, как действовать и говорить, как управлять ситуациями и расписаниями, а также насчет бесчисленного множества других деталей. Стресс, неуверенность и многие другие проблемы будут влиять на процесс. Позаботьтесь о себе, продолжайте практику осознанности, ищите объективную информацию, а затем примите наиболее самое обоснованное решение, какое только доступно для вас в данный момент.

- Практикуйте привнесение осознанность в принятие решений о выборе медикаментозного лечения и других аспектов лечения вашего ребенка при СДВГ.

- Какой бы выбор вы ни сделали в отношении лекарств или других вмешательств, делайте отметки в своем календаре, чтобы периодически оценивать его результаты.
- Если ваш ребенок только начинает принимать лекарства от СДВГ или меняет лекарство, почаще оценивайте его реакцию и при необходимости корректируйте, чтобы оптимизировать преимущества лекарств:
  - следите за улучшением конкретных симптомов СДВГ;
  - узнавайте мнение учителей вашего ребенка;
  - при необходимости измените лекарство или дозу, чтобы устранить побочные эффекты;
  - ищите лекарство или комбинацию лекарств, облегчающих симптомы, до тех пор, пока не будут выполнены домашние задания и внешкольные мероприятия.
- Как только лекарства начнут действовать, пересмотрите другие вмешательства. Поведенческие и образовательные планы, которые в прошлом не работали, могут оказаться более успешными, если ваш ребенок улучшит свой навык саморегуляции.
- Практикуйте медитацию любящей доброты на регулярной основе — хотя бы раз в день в течение первой недели — и обратите внимание, как она влияет на трудные встречи и решения.



## Глава 10

# Создание рабочего распорядка

### Прочтите эту главу, чтобы...

- ▣ Узнать, как СДВГ влияет на повседневную жизнь
- ▣ Понять, как здоровые привычки влияют на СДВГ
- ▣ Установить домашний распорядок, способствующий благополучию и независимости
- ▣ Не сойти с пути, когда вас цепляет что-то тревожное и возникает желание среагировать

**У** вас самые лучшие намерения в отношении своего ребенка. Возможно, вы поклялись сохранять спокойствие во время обсуждения очередного несданного домашнего задания. Ваш ребенок предлагает кучу бессвязных отговорок; вы впадаете в педантизм, у вас появляется ворчливый тон, который вы поклялись никогда больше не использовать, и ваш ребенок отвечает тем же. Вы явно интуитивно связаны.

Или, может быть, ваш ребенок выходит из автобуса, и у вас начинается разговор о том, как он весело он провел этот день. Затем вы говорите: “Замечательно! Давай сделаем твое домашнее задание, а потом сможем поиграть”, — и тут его накрывает. Вы боитесь, что все, что вы скажете дальше, может вызвать взрыв. Его зацепило — он становится неуверенным и неуравновешенным, готовым ко всему, кроме аргументированных и рациональных разговоров о домашнем задании.

Вы знаете, что то, как вы отреагируете, повлияет на то, что произойдет дальше, но волна эмоционального потрясения охватила ваш разум и тело. Вы попадаете на крючок, несмотря на понимание того, что управление СДВГ вашего ребенка и воспитание детей в целом основано на сострадании, уважительном общении и действиях в соответствии с вашими намерениями. Ваш ребенок может почувствовать, что вы на крючке, и начать беспокоиться и потерять равновесие. Без осознания этих общих закономерностей ваши намерения и тщательно выстроенные планы могут потерпеть неудачу — все в один момент.

## **СДВГ и повседневная жизнь**

Попадание на крючок неизбежно в жизни, особенно в семье, живущей с СДВГ. Повседневные дела будут чем угодно, но только не распорядком. Вы можете волноваться о том, почему ваш ребенок ночь за ночью не ложится спать, несмотря на то, что он истощен; или вы можете задаться вопросом, почему по прошествии стольких лет выходить за порог дома по утрам все еще так же тяжело. Когда вы участвуете в сражении, ваш логический мозг знает, что разумнее ничего не говорить, чтобы не обострить ситуацию, но вы не можете удержаться и говорите. Проклятье, снова зацепило.

Из-за проблем с исполнительной функцией СДВГ по своей сути включает трудности в установлении и поддержании распорядка. Это предъявляет повышенные требования к родителям — от выхода из дома до сна и всего остального. И когда родители чувствуют стресс, эмоциональное воз-

буждение или, наоборот, подавлены, они часто еще сильнее отдаляются от краеугольного камня повседневного распорядка.

Однако последовательный распорядок дня упрощает повседневную жизнь как для родителей, так и для детей с СДВГ. На самом деле семейный распорядок связан с счастьем и благополучием ребенка [75]. Кроме того, любая привычка, выработанная в раннем детстве, с большей вероятностью сохранится в подростковом возрасте. Гораздо проще научить маленьких детей формировать здоровые привычки, связанные со сном, технологиями, питанием или упражнениями, чем убедить одурманенного интернетом, забывшего о сне подростка что-то изменить. Все эти и другие способы установления эффективного распорядка помогут вашему ребенку развить именно те навыки, которые необходимы, чтобы научиться жить с ежедневным беспокойством, часто вызываемым СДВГ.

Многие варианты образа жизни, связанные с распорядком дня, могут повлиять на СДВГ. Исследования показывают, что правильное питание, упражнения и сон могут улучшить СДВГ. Осознанность тоже подходит, и в главе 11 будет рассказано, как вы можете поделиться осознанностью со своим ребенком. Однако выработать более здоровые привычки во всех этих областях труднее, когда у ребенка есть СДВГ. Поэтому в этой главе предлагается руководство по установлению основного распорядка для поддержки вашего ребенка в этих областях и обеспечения более спокойной повседневной жизни.

## Обо всем по порядку: значение утреннего распорядка

Утро может быть тяжелым в любой семье, где есть дети. Когда ребенок отличается гиперактивностью, импульсивностью, рассеянностью, проблемами с контролем времени, расстановкой приоритетов и отслеживанием деталей, утро часто превращается в непрекращающийся кризис. У ребенка, принимающего стимулирующие лекарства, эффекты еще не проявились. А родители, еще не полностью проснувшись, могут легко начинать спорить со своим ребенком и даже выставить его за дверь. Это может омрачить весь день.

Чтобы все исправить, убедитесь, что утренний распорядок вашего ребенка — это набор рутинных процедур. Вот несколько советов.

- Напишите пошаговый распорядок или создайте таблицу. Даже когда дети с СДВГ могут дословно прочитать наизусть план, сгоряча они упускают детали. Поощряйте ребенка часто проверять список, когда он готовится, чтобы не сбиться с пути. Следование спискам — жизненно важный навык, который пригодится ему на протяжении всей жизни.
- Составьте краткий список дел на утро. Если какие-то задания можно перенести на вечер накануне, например принять душ, приготовить ланч в школу или собрать рюкзак, сделайте это. В краткосрочной перспективе подумайте о том, чтобы отказаться от всего ненужного, например позвольте ребенку не заправлять постель. По мере того как первоначальный распорядок становится привычкой, некоторые из задач можно перенести на утро и включить в список. А пока сосредоточьтесь на том, что обязательно должно быть сделано. Первоначально список может выглядеть так:
  - одеться;
  - поесть;
  - почистить зубы и причесаться;
  - взять рюкзак;
  - выйти из дома вовремя, чтобы успеть на автобус.
- Добейтесь того, чтобы все пункты списка были выполнены к определенному времени и до начала игр — и по крайней мере за 15 минут до того, как ваш ребенок должен выходить из дома. Если ему нужно выйти в 8:00, поставьте цель 7:45. Сделайте акцент на том, что у него будет несколько минут для игр или отдыха, если он закончит список вовремя.
- Если вам кажется, что распорядок находится в пределах возможностей вашего ребенка, но ему трудно его соблюдать, привяжите его к системе вознаграждений. Присуждайте балл за своевременное завершение каждого этапа, сохраняя при этом хорошее настроение.

## Вопросы и ответы

**В:** Кажется, мой ребенок медленно выполняет свой расписание, что бы я ни делала. Что я могу сделать, чтобы он действовал быстрее?

**О:** У многих детей с СДВГ свой ментальный темп, и их нельзя заставить двигаться быстрее. Создание расписания и контрольных списков помогает повысить эффективность, так же как и устранение лишних деталей из расписания, когда это возможно, например, подготовить одежду перед сном вместо того, чтобы заняться этим утром. Но иногда все, что вы можете сделать, это выделить больше времени, например завести будильник на более раннее время. Подумайте о ньютоновской жидкости, которая под давлением быстро превращается в твердое вещество. Некоторые люди с СДВГ очень интересно описывают нечто подобное: давление заставляет их двигаться медленнее, волноваться и совершать ошибки. В этом случае расслабление/смягчение или вовлечение вашего ребенка в короткую практику осознанности может привести к более быстрому выполнению задания.

## Питание и упражнения

Поскольку СДВГ — это нарушение саморегуляции, неудивительно, что он влияет на питание. Рассеянный и импульсивный прием пищи приводит к плохим привычкам питания в целом, и хронический стресс, связанный с СДВГ, также влияет на выбор еды. Плохое управление временем — еще одна проблема, ведущая к пропущенным приемам пищи, из-за чего дети, например, вынуждены делать неправильный выбор еды позже. И хотя нежелание есть определенные продукты во время еды — обычное явление у детей, эмоциональная реактивность детей с СДВГ выводит его на новый уровень, иногда заставляя родителей отказываться от полноценного питания для своего ребенка. К сожалению, все больше исследований связывают СДВГ и ожирение [29].

Очень полезно установить несколько основных правил приема пищи. Например, совместное питание в семье коррелирует с более здоровыми привычками питания, снижением риска расстройств пищевого поведения, лучшими оценками и снижением поведенческих проблем у подростков

[35]. Назначьте время для совместного ужина, выключите на это время телевизор и смартфон и наслаждайтесь едой и компанией друг друга.

Осознанное питание также имеет потенциальную пользу. Вернитесь к практике осознанного питания из главы 1 и подумайте, как вы можете смоделировать более осознанные пищевые привычки для своего ребенка. Воспользуйтесь такими книгами, как *No Ordinary Apple* Сары Марлоу [65], чтобы научить ребенка осознанно принимать пищу.

Также имейте в виду, что недавние исследования показывают, что определенные подходы в диете могут иметь положительное влияние на СДВГ:

- В некоторых исследованиях дефицит железа и, возможно, цинка был связан с симптомами СДВГ [69]. Скрининг на дефицит железа в США является обычным делом, поэтому спросите педиатра вашего ребенка о его уровне железа. Цинк, как правило, не измеряется (он и не так четко связан с СДВГ). Дефицит минералов в современном рационе маловероятен; тем не менее, для придирчивого едока вы можете рассмотреть поливитамины, содержащие и железо, и цинк.
- Жирные кислоты омега-3, такие как рыбий жир, показали потенциальную пользу [11]. Еще пока нет единого мнения, поэтому детям их пока не рекомендуют. Если вы хотите попробовать увеличить их потребление в пище для вашего ребенка, то для начала лучше всего подойдут диетические продукты, например морепродукты. Вероятно, лучше всего проконсультироваться с педиатром вашего ребенка перед использованием добавок омега-3, чтобы определить подходящее количество.
- Пищевые красители могут усиливать симптомы СДВГ у некоторых детей [69]. Эти красители не вызывают СДВГ и присутствуют только в явно нездоровой пище. Если ваш ребенок становится нервным после того, как съест или выпьет разукрашенные продукты, избегайте их в будущем.
- Кстати, нет никаких доказательств того, что безглютеновая диета или другие исключаяющие диеты влияют на СДВГ.

Также было доказано, что постоянные упражнения помогают при СДВГ [46]. Как и многие родители, вы можете обнаружить, что настроение и поведение вашего ребенка улучшаются после активного дня. Обязательно запланируйте физические упражнения, будь то игры или спорт, в том числе в холодную погоду. Также отстаивайте возможности для занятий спортом в школе и просите учителей и другой школьный персонал избегать наказа-

ний, не позволяющих вашему ребенку посещать спортзал или перемены. Вы можете использовать упражнение “Приведите в порядок свою жизнь” из главы 3, чтобы расставить приоритеты в делах, которые делают упражнения регулярной частью повседневной жизни вашего ребенка.

## Возможность спать

Ребенок с СДВГ ложится спать. Все внешние отвлекающие факторы исчезают в темной тихой комнате. Наедине со своим беспокойным умом, его мысли о дне кружатся и смешиваются с физическим беспокойством СДВГ. Возможно, он испытывает намек на страх или ему становится скучно.

Самый привлекательный путь для него в данный момент — найти занятие по душе. Он прыгает на кровати, включает телевизор, выходит из своей комнаты или просит стакан воды. Но это еще больше активизирует его разум и стимулирует тело. По сути ему нужно, чтобы все было идеально выровнено, чтобы он мог заснуть, но в конечном итоге он делает все возможное, чтобы не спать.

Практически каждый родитель испытывал приступ клаустрофобии, охватывающий комнату, когда он пытался убедить ребенка лечь и оставаться на своем месте достаточно долго, чтобы заснуть. Вы можете утешать, уговаривать, просить или умолять, но вы не можете заставить вашего ребенка еще раз слушать, как важен сон для здоровья и благополучия. Он может раз за разом выскакивать из постели, отказываться отпустить вашу шею или включать свет, как только вы отойдете.

Перед сном обостряются все запросы и проблемы, присущие воспитанию детей. Вы можете сохранять внешнее спокойствие, работая внутренне, и вы можете мобилизовать свои ресурсы только для того, чтобы обнаружить, что в конце концов вы не можете все контролировать. Тем не менее помогать ребенку заснуть очень важно как в конкретный момент, так и в долгосрочной перспективе. Взрослые с СДВГ часто сообщают о проблемах со сном, поэтому помогите ребенку выспаться.

Это также очень важно для вашей заботы о себе. Если ваш ребенок регулярно выходит за рамки ночного режима, вы будете хронически истощены. Из-за этого вам сложнее придерживаться распорядка дня, в том числе связанного со сном, поэтому цикл невозможно разорвать.

По крайней мере, 40% детей с СДВГ страдают нарушениями сна, от проблем с засыпанием до прерывистого сна [7]. Однако одно из исследований показало, что практически любой план сна может быть эффективным, но с

одним условием: план должен выполняться последовательно [70]. Вот что говорят исследования о здоровом сне.

## Составьте постоянный график сна

Если вы будете ежедневно ложиться спать в одно и то же время, это поможет перезагрузить внутренние часы вашего ребенка и будет способствовать хорошему сну. Большинству детей полезно иметь регулярный сон и придерживаться его. И, как у всех людей, у них есть так называемое “окно в сон” — время, когда они засыпают легче всего, поскольку их внутренние часы или циркадный ритм подготавливают тело ко сну.

Если уложить ребенка спать слишком рано, ему будет сложно заснуть. Но если вы установите слишком позднее время отхода ко сну, ваш ребенок пропустит “окно в сон” и снова станет беспокойным. При правильном времени отхода ко сну ваш ребенок должен класть голову на подушку, так как его тело замедляется. Если его “окно в сон” нечеткое, наблюдайте за ним какое-то время, чтобы заметить, когда он замедляется ночью, даже немного.

Какое бы время отхода ко сну вы ни выбрали, установите будильник, если у вас не получается следить за временем.

## Включите в распорядок расслабляющую деятельность перед сном

После того, как вы выбрали время отхода ко сну, включите в распорядок время для замедления перед сном, которое начинается примерно за час до того, как согласно вашему расписанию в спальне будет выключен свет. Каждый вечер ребенок должен выполнять одни и те же успокаивающие действия, например принять душ или ванну, поиграть в тихую игру, почитать. Избегайте шумных и подвижных игр или какие-либо стимулирующие активности, которые возбуждают тело или разум, в том числе большинство форм медиа (подробно обсуждается ниже в этой главе). Упражнения в начале дня могут способствовать сну ночью, но перед сном они, как правило, слишком стимулируют.

Предлагать выбор между чтением и сном — отличный способ развить привычку на всю жизнь: “Ложиться спать в 20:00, но можно почитать до 20:30”. Это один из самых здоровых вариантов для детей в ночное время.

Если ваш ребенок просыпается и встает с постели, без разговоров уложите его обратно. Не позволяйте борьбе со сном стать источником внимания. Если вашему ребенку что-то нужно, обеспечьте это минимальным

разговором. Если единственное, что ему нужно, — это не оставаться в постели, твердо и решительно посоветуйте ему снова лечь. И если проблемы со сном занимают первое место в вашем списке поведенческих приоритетов, повысьте мотивацию ребенка, связав соблюдение ночного расписания и пребывание в постели с его системой вознаграждения.

## Поощряйте ассоциации устойчивого сна

И во время засыпания, и во время нескольких циклов легкого сна в течение ночи ваш ребенок может сознательно или бессознательно тянуться к успокаивающему объекту (например, мягкой игрушке) или проверить, находитесь ли вы рядом; это называется *ассоциациями на засыпание*, или *ассоциациями на сон*. Важнейшей частью расписания сна является создание устойчивых ассоциаций со сном, которые позволяют вашему ребенку успокоиться и самостоятельно погрузиться в глубокий сон.

По возможности избегайте того, чтобы ассоциацией на засыпание становились вы. Будьте успокаивающими и присутствуйте в его рутине по подготовке ко сну, а затем отойдите, чтобы он не стал полагаться на вас во сне — или чтобы вы не стали помехой. Вместо этого сделайте спальню и кровать вашего ребенка таким местом, где он будет чувствовать себя комфортно и безопасно, с плюшевыми зверями или другими мягкими игрушками, картинками или чем-то еще, что его успокаивает.

Если вы уже стали частью того, что нужно вашему ребенку, чтобы заснуть, постепенно уменьшайте свое присутствие. Чтобы выселить ребенка из вашей кровати или себя из его спальни, выберите дату начала. Попробуйте ослабить привычную физическую рутину, возможно, сядьте рядом с его кроватью, а затем постепенно в течение нескольких недель двигайтесь к двери. Точно так же проверяйте ребенка, пока он засыпает, сначала через пять минут, затем через десять, и так далее. При любом из этих подходов ожидайте несколько недель трудностей, пока вы меняете правила.

## Мониторинг тревожности

Если страх или тревога мешают спать вашему ребенку, обсудите это с педиатром или терапевтом. Есть много способов справиться с тревогой. Практика осознанности — одна из них, и в следующей главе вы найдете руководство, как научить осознанности своего ребенка.

Если проблемы со сном не исчезнут после того, как вы испробовали все подходы, описанные в предыдущих разделах, проконсультируйтесь с ле-

чащим врачом ребенка. Если ваш ребенок принимает лекарство-стимулятор, то помочь может смена лекарства, корректировка дозы или переход на дестимуляторы. Поскольку дети с СДВГ подвержены риску нарушения сна, обсудите постоянные проблемы со своим педиатром. Вы также можете узнать, может ли ваш ребенок начать принимать мелатонин на пробной основе.

## Используйте медитацию или расслабляющие упражнения

Многим детям необходимо научиться отвлекать свое внимание от ощущения беспокойства или мыслей за определенное время, которого будет достаточно чтобы успокоиться и заснуть. Могут быть полезны любые расслабляющие упражнения. Одна из возможностей — это еще одна практика осознанности, которая называется *сканированием тела* и которая включает в себя последовательное сосредоточение внимания на частях тела. Хотя внимательность обычно повышает бдительность, перед сном она может способствовать сну.

### Практика. Сканирование тела через медитацию

Приведенные ниже инструкции предназначены для вашего личного пользования. Выполняя эту медитацию, помните, что, как обычно, нет необходимости стремиться к какому-то результату. Просто наблюдайте за тем, что вы обнаружите, и практикуйте позволение вещам некоторое время существовать. Когда ваше внимание привлекает что-то неприятное, например боль или зуд, сначала понаблюдайте за этим и посмотрите, не изменится ли оно. Если вы обнаружите, что вам нужно решить эту проблему, ничего страшного. Заметив это, сделайте паузу и внесите изменения. Таким образом, сканирование тела дает возможность практиковать отзывчивость.

*Для начала лягте на пол (кровать) или сядьте на удобный стул. В положении лежа позвольте рукам и ногам расслабиться и дайте им упасть в стороны; если вы сидите, найдите сбалансированное и устойчивое положение.*

*Уделите немного времени, чтобы почувствовать дыхание.*

*Переведите ваше внимание на ноги. Обратите внимание на давление ваших ног на пол или кровать, температуру, комфорт или дискомфорт, зуд или что-то еще. Ожидайте, что ваш ум будет отвлекаться, и, когда это произойдет, верните свое внимание на ноги, не осуждая себя и*

не усложняя себе жизнь. Таким образом позвольте вашему вниманию отдохнуть на ногах в течение нескольких минут.

Перенесите свое внимание на голени. Вы можете почувствовать прикосновение одежды или пледа или совсем ничего не почувствовать. Удерживайте свое внимание, не утомляя себя. Что бы вы ни ощущали, это то, что вы должны чувствовать прямо сейчас.

Через несколько минут переключите внимание на верхние части ног, наблюдая за ними таким же образом.

Затем обратите таким же образом внимание на живот, потом на грудь. Обратите внимание на физические ощущения, такие как дыхание, внутренние ощущения наподобие голода или сытости, на отклик любых эмоций — физические проявления счастья, печали, напряжения, гнева, открытости или закрытости и так далее.

Продолжайте таким же образом обращать внимание на остальное тело, задерживаясь по несколько минут на спине, затем на руках, затем на кистях. После этого обратите внимание на шею и плечи, по возможности снимая напряжение и не сопротивляясь тому, что осталось.

Наконец, обратите внимание на свое лицо и голову, замечая проявление и отражение эмоций, возникающих, в частности, вокруг вашего рта и глаз.

Если вы чувствуете себя расслабленным или напряженным, беспокойным или воодушевленным, сделайте паузу, прежде чем завершить. Насладитесь минуткой спокойствия, а затем осознанно решите, когда продолжить свой день.

## **Используете технологию или она вас использует?**

Гаджеты — телевизоры, компьютеры, смартфоны, планшеты и все остальное — стали частью структуры нашей культуры. Они повсюду, привлекают внимание и могут быть полезными инструментами повышения эффективности, но у них также есть и свои недостатки. Для современного родителя научить ребенка пользоваться технологиями так же важно, как научить его правильно питаться и заниматься спортом.

Многие дети с СДВГ испытывают трудности с самоконтролем в отношении гаджетов. Они теряют счет времени, гиперфокусируются, плохо расставляют приоритеты и с трудом переключают внимание. Они проводят перед экранами в два раза больше времени, чем их сверстники [66].

По сути, видеоигры и интернет создают вокруг СДВГ идеальный шторм. Ребенок изо всех сил пытается оставаться занятым, и ему быстро становится скучно из-за особенностей связей его мозговой деятельности. Стремясь к новизне, он находит среду, которая захватывает и не отпускает его. Это уникальное взаимодействие между гаджетами и СДВГ создает проблемы, когда дети имеют к ним беспрепятственный доступ.

Чрезмерное времяпрепровождения в интернете связывают с проблемами внимания и поведения, с ожирением, проблемами с успеваемостью, алкоголем, курением и множеством других нежелательных последствий. Кроме того, телевидение может нарушить языковое развитие [19] и взаимодействие родителей и детей [25; 58]. Тот факт, что гаджеты — это легко и детям нравится — не означает, что они должны занять все детство.

На самом деле исследования показывают, что внимание ухудшается по мере увеличения количества времени, проведенного за экраном [53; 93]. Обычные видеоигры или шоу не поощряют постоянное внимание, а вместо этого подчеркивают быстрое переключение внимания при постоянном действии. Это влияет на развитие ребенка, хотим мы того или нет, и часто происходит параллельно с проблемами, связанными с СДВГ. Рассмотрите следующие потенциальные риски, связанные с СДВГ, по сравнению с рисками, связанными с чрезмерным воздействием медиа.

### **Риски, связанные с СДВГ**

Агрессивное поведение

Проблемы с учебой

Проблемы с вниманием

Ожирение или неправильные  
пищевые привычки

Проблемы со сном

### **Риски, связанные со медиа**

Агрессивное поведение

Проблемы с учебой

Проблемы с вниманием

Ожирение или неправильные  
пищевые привычки

Проблемы со сном

## **Технологии, продуктивность и образование**

Технологии могут повысить эффективность, но для этого необходимы организация и планирование. Для тех, у кого есть проблемы с управляющей функцией, технологии часто превращаются в еще один источник отвлечения внимания и рассеянных, импульсивных взаимодействий, которые тратят время и энергию.

Как отмечалось выше, экранное время может даже ухудшить внимание и исполнительную функцию. В одном исследовании измерялись навыки после того, как маленькие дети посмотрели всего девять минут популярного мультфильма или более медленной программы общественного телевидения [63]. Снижение исполнительной функции у детей проявилось только после динамичного мультфильма. А кто останавливается всего через девять минут в реальной жизни? Другие исследования показывают корреляцию между увеличением количества часов экранного времени и снижением способности сосредотачиваться [53; 93].

В образовании телега далеко опередила лошадь. Школы все чаще вкладывают средства в планшеты и программное обеспечение, однако исследования еще не доказали, что дети хорошо обучаются на компьютерах. Тем временем компьютеры стали настолько распространены, что многим детям надоедают обучающие игры. Видео и видеоигры могут улучшить определенные аспекты обучения дома и в школе, но только при тщательном выборе.

Конечно, компьютерная программа никогда не заменит индивидуального подхода и обратной связи квалифицированного учителя. Ребенку с СДВГ сидение перед экраном вместо общения с человеком позволяет отвлечься, и он не сможет выполнять задания без принуждения со стороны взрослых. Гораздо больше доказательств подтверждает эффективность чтения с детьми вместо видео и многих других “образовательных” электронных продуктов [83].

Чтобы эффективно использовать возможности технологий без негативных последствий, детям и подросткам необходим контроль со стороны взрослых. Иначе поиск в Интернете по теме может легко превратиться в двухчасовой просмотр видео, а намерение использовать приложение для организации дел может привести к отправке текстовых сообщений, игре в игры и длинной череде действий, не имеющих отношения к организации дел.

## Почему так важен контроль медиа

Медиа — это продукт, призванный удерживать наше внимание. Захватывающая видеоигра или шоу специально разработаны, чтобы не иметь понятной конечной точки. Они не остановятся, чтобы напомнить детям, что им нужно сделать уроки или выйти на улицу и поиграть. Много идей уходит на то, чтобы захватить детей и удержать их.

Видеоигры и шоу — это сладкая вата для ума; немного, может быть, и ничего страшного, но не стоит есть ее слишком много и слишком часто.

Тем не менее может возникнуть соблазн не обращать внимания на этот вопрос по многим причинам. Экраны доставляют бездумное развлечение и часто служат безобидным отвлечением для детей, пока родители делают свои дела. Но это не делает их хорошими, и для большинства детей строгий родительский надзор необходим для здоровых отношений с технологиями.

В то время как у некоторых детей все хорошо, независимо от выбора, сделанного по отношению к экранному времени, сотни исследований документально подтверждают пагубные последствия воздействия медиа, например [21; 80]. Дети с СДВГ особенно подвержены риску из-за их проблем с саморегуляцией. Одно из самых важных решений, которое вы можете принять как родитель, — это привить здоровые привычки к экрану.

Доказано, что контроль использования медиа дает непосредственные выгоды. В одном исследовании сон дошкольников улучшился после того, как родителям была показана простая образовательная программа по использованию медиа для их детей [38]. В другом исследовании агрессивное поведение снизилось после сокращения использования телевидения, видео и видеоигр [84]. Конечно, экранное время отнимает время, которое можно было бы потратить на более здоровые занятия. Контроль использования медиа часто позволяет детям преуспевать в других сферах жизни.

## Создание более здоровых медиа-привычек

И детей, и их родителей экраны и технологии развлекают, обучают и позволяют поддерживать связь с близкими. Но во многом то, как мы используем наши устройства, определяется самой индустрией — от маркетинга до размещения телевизоров и компьютеров везде, куда бы мы ни посмотрели. Вместо того чтобы бездумно следовать за ними, мы все получим преимущества, если сделаем паузу, чтобы подумать, как технологии нам служат. Поэтому кроме анализа прямого воздействия на вашего ребенка посмотрите, как использование медиа влияет на время, проведенное в семье, для вас лично и для вашего ребенка. Затем решите, как вы хотите использовать технологии в своем доме.

Выйти из автопилота. Сильное участие родителей в формировании медиа-привычек детей коррелирует с физическими, академическими, социальными и эмоциональными преимуществами [39]. Дети не должны использовать медиа без разрешения, так же как им следует получать разрешение есть фаст-фуд и конфеты на протяжении дня. Не вдаваясь в подробности того, как ваша семья строила отношение с медиа в прошлом,

примите следующие разумные меры, чтобы управлять медиа для своего ребенка и себя.

- **Установите дневные лимиты.** Снова вернитесь к упражнению “Приведите в порядок свою жизнь” из главы 3. Запланируйте все, что требуется, и все, что вы цените как семья, а затем ограничьте возможное экранное время оставшимся свободным временем, максимум от одного до двух часов в день.
- **Контролируйте контент.** Медиainдустрия сама разработала метки для различных систем возрастного рейтинга, поэтому они не обладают внутренней ценностью. Ищите нейтральные источники информации, такие как Common Sense Media<sup>1</sup> ([www.common Sense Media.org](http://www.common Sense Media.org)). Чтобы избежать споров, скажите своему ребенку, что эти независимые наставники определяют, что они могут смотреть.
- **Контролируйте использование Интернета.** По возможности размещайте экраны в общих помещениях дома, хотя по мере того, как устройства становятся меньше и мобильнее, это становится все более сложной задачей. Маленькие дети не могут достаточно хорошо контролировать себя, чтобы позволить им беспрепятственный доступ ко всему в Интернете. Не давайте им собственные устройства, пока они не будут готовы использовать их должным образом, а когда они выходят в Интернет, либо контролируйте их, либо используйте фильтры контента.
- **По возможности избегайте маркетинга.** Делайте акцент на DVD и других носителях, не содержащих рекламу. К сожалению, много маркетинга неизбежно, поэтому объясните своему ребенку, как он работает и каковы его цели. И для детей, и для взрослых это понимание может помочь ослабить влияние маркетинга.
- **Смоделируйте соответствующее поведение.** Следите за тем, сколько времени вы проводите перед экраном, когда общаетесь со своей семьей. Следите за тем, как часто проверка телефона прерывает игру или прием пищи. Продемонстрируйте своему ребенку, что он на первом месте.

---

<sup>1</sup> Common Sense Media — некоммерческая организация, которая занимается защитой и образованием семей для продвижения безопасных технологий и медиа для детей. — Примеч. ред.

- **Установите время отхода ко сну для медиа.** Исключение использования экранов в течение часа перед сном способствует здоровому сну [92]. Установите время для выключения телефонов, ноутбуков и других устройств и придерживайтесь его. Один из простых способов поддерживать ночной перерыв в работе с технологиями — это создать центральную зарядную станцию вне спальни, чтобы все могли пользоваться.
- **Учите подростков не отвлекаться.** Многие подростки делают домашнее задание на компьютере, совмещая задания с социальными сетями и развлекательными веб-сайтами. Хотя это далеко не идеально, большинство подростков с сильной исполнительской функцией справляются с этим. Но дети с СДВГ в конечном итоге проводят гораздо больше времени, отвлекаясь на что-то. Выполнение домашней работы в запланированное время, когда электронная почта и социальные сети отключены — подход, который сейчас используют некоторые руководители предприятий в своей работе, — увеличивает производительность. Вы также можете установить приложения и программы, которые предлагают пользователям отключить отвлекающий контент на компьютере, когда это необходимо.
- **Научите ребенка правильно пользоваться технологиями.** Помогите своему ребенку максимально использовать технологии с помощью электронных списков дел, календарей, будильников и других средств организации. Обсудите и следите за поисковыми запросами в Интернете, а также подумайте о том, чтобы разместить напоминание на краю экрана о том, какая тема изучается. Когда ваш ребенок начинает использовать новую компьютерную программу или приложение, наблюдайте за ним и дайте ему советы, как получить от этого максимальную пользу.
- **Добавьте поведенческий компонент в медиаплан вашего ребенка.** Сделайте так, чтобы экранное время зависело от надлежащего поведения или выполнения домашнего задания. Один особенно полезный инструмент для ведения медийных баталий — привязать завтрашнее время к сегодняшнему поведению: “Твои исходные условия — сорок пять минут в день, но если ты выключишь телевизор, не споря, сегодня, у тебя завтра будет дополнительно пятнадцать минут”.
- **Обсудите использование Интернета и социальных сетей.** С раннего возраста повышайте осведомленность о том, что любое электронное

сообщение или публикация могут быть неверно истолкованы или будут транслироваться широкому кругу людей. Дети и подростки, особенно с СДВГ, часто не обладают дальновидностью и действуют импульсивно. Может оказаться полезным аббревиатура ШАНС, выделенная в сопроводительном текстовом поле.

### **ШАНС перед отправкой**

Тристан Горриндо, детский и подростковый психиатр из Массачусетской больницы общего профиля, создал полезную аббревиатуру для всех, кто пользуется социальными сетями [41].

**Ш** — Широкая аудитория. “Могу ли я сказать это перед школьным собранием?”

**А** — Аффект или настроение. “Я сейчас в хорошем эмоциональном состоянии?”

**Н** — Намерение. “Может ли быть неправильно понято то, что я имею в виду?”

**С** — Сегодня. “Это нужно сразу же опубликовать или отправить? Не будет ли мне стыдно за это завтра?”

## **Освобождение от того, что цепляет**

Создание более эффективного и последовательного распорядка может иметь большое значение для уменьшения того, как часто вас и вашего ребенка что-то цепляет. Они создают платформу для успеха. Даже и в таком случае вас иногда что-то цепляет. Несмотря ни на что, все равно время от времени что-то цепляет нас. Ваш ребенок может обычно соблюдать свой распорядок сна и хорошо спать, но иногда вы будете слышать эти ужасные шаги посреди ночи и будете чувствовать интуитивную реакцию, когда вас снова зацепит.

Такие ситуации обычно вызывает ментальные привычки, описанные в главе 7: цепляние, неприятие, беспокойство, неуверенность в себе и чувство подавленности. На поведенческом уровне вы можете искать облегчения в выпивке, крике, переедании, замкнутости или множестве других способов. Но в конечном итоге эти привычки, как правило, усложняют ситуацию, а не облегчают.

Конечно, некоторые методы поиска облегчения могут быть полезны. Если вы чувствуете себя лучше, делая что-то наподобие пробежки, сделайте это. Но если бег становится принуждением, это, вероятно, не совсем полезно. Или, возможно, вы решите провести мозговой штурм по поводу того, что вас зацепило. Если вы можете делать это творчески и намеренно, это прекрасно. Но потратить два-три часа на беспокойство и обдумывание одних и тех же возможных ответов снова и снова посреди ночи — совсем не полезно.

Принуждение к действиям в ответ на то, что цепляет, часто основывается на предположении, возможно бессознательном, что, когда мы чувствуем себя неуверенно, нам нужно немедленное решение. Может возникнуть ложное ощущение, что если что-то, например алкоголь или плитка шоколада, облегчает нашу боль моментально, то это будет действовать бесконечно. Так может создаться порочный круг: мы ищем временного утешения, но беспокойство неизбежно возвращается, потому что мы не устранили первопричину, поэтому мы снова и снова выбираем один и тот же выход.

Хотя идея о том, что для каждой трудности существует немедленное решение, может показаться утешительной, на самом деле она усиливает наши страдания. Жизнь не всегда бывает гладкой. Да, иногда есть четкие решения проблем: *“Я хочу пить, поэтому мне нужно выпить стакан воды”*. Только часто в конкретный момент мы не можем сказать или сделать ничего полезного, но мы все равно говорим или делаем что-то. И во многих случаях мы осознаем, что нас зацепило и мы не отреагировали так, как нам хотелось бы: *“Я обещал уйти и успокоиться в следующий раз, но я этого не сделал”*.

Это может быть болезненным осознанием и может стать новым зацепкой. Напомните себе, что такие ситуации — это распространенная проблема. Когда это происходит, не борись с тем, что вас зацепило; это только ухудшит положение.

## Отцепиться от того, что цепляет

Иногда бывает трудно признать дискомфорт и не предпринимать никаких действий. Но такое признание может позволить ощущению идти своим чередом, без нашего участия: *“Меня зацепило, и самое разумное — осознать свое беспокойство и просто продолжить свой день”*. Иногда мы не можем сделать ничего более полезного. Поэтому всякий раз, когда вы понимаете, что вас зацепило, делайте паузы. Вместо того чтобы бороться с этим, расслабьтесь как можно лучше. Воздержитесь, хотя бы на мгновение, от привычных реакций.

Этот тип преднамеренной паузы не означает пассивности. На самом деле, если вы замечаете, что вас зацепило и понимаете, что именно вас зацепило, это может помочь вам действовать более решительно. Например, предположим, что вы втянуты в очередной спор со своим ребенком перед сном и, вымотавшись, просто хотите сдаться. Затем, когда вы делаете паузу, вы понимаете, что, несмотря на ваше желание уступить, в конечном итоге вы можете оставаться верными новому расписанию дня вашего ребенка и своим целям при установлении его.

Обратите внимание на любое желание избавиться от ощущения, что вас зацепило одним лишь усилием. Вместо этого наблюдайте за тем, что происходит в вашем теле и в уме. Помните молитву о спокойствии и ищите смелость изменить то, что вы можете изменить, способность принять то, что вы не можете изменить, и мудрость, чтобы увидеть разницу.

Когда вы обращаете внимание на то, что вас цепляет, это может создать еще одну зацепку: *“Я все испортил! Не могу поверить, что меня снова зацепило!”* Напомните себе, что вы, как и все остальные, делаете все возможное, и проявите к себе сострадание. Также вернитесь к практике осознанности. Замечание, пауза и переосмысление своих намерений создает возможность реагировать по-новому.

## Работа с тем, что цепляет

Во время любой практики осознанности проявляются физические ощущения, будь то боль в коленях, зуд или желание ерзать. Психические ощущения также захватывают: составление списков дел, обдумывание проблем или перефразирование разговоров. Возникают и более аморфные психические и эмоциональные состояния: нетерпение, скука, возбужденное состояние... Все это может быть неприятно, и часто ничего полезного нельзя сделать. В такой ситуации медитация осознанности — это путь к развитию способности испытывать дискомфорт без немедленной реакции и усугубления ситуации.

Объясним более понятно: когда вы сидите в медитации, вы в безопасности. Если ваши волосы горят, потушите их; но все остальные ситуации следует сначала понаблюдать, прежде чем действовать. Когда вы замечаете дискомфорт и другие зацепки и сопутствующее побуждение реагировать, у вас есть возможность вместо этого попрактиковаться отпустить ситуацию.

Даже когда логика подсказывает, что ничего тут не поделаешь, эту точку зрения трудно поддерживать, когда вас зацепило. Но вы можете попрактиковаться в том, чтобы замечать напряжение, жар и желание действовать,

позволяя вещам быть, по крайней мере, на мгновение. Вы по-прежнему можете позаботиться о себе, принять меры и исправить все, что нужно исправить, когда это возможно. Но иногда вам может быть полезно просто наблюдать за происходящим, не добавляя ничего к своему опыту.

Всякий раз, когда вы замечаете, что вас зацепило, сделайте паузу и постарайтесь найти наиболее уместную реакцию, доступную вам прямо сейчас. Многие формы дискомфорта проходят, если мы оставим их в покое, и многие из них находятся под нашим контролем не полностью. Если у вас зуд, можно почесаться. С другими зацепками — другими видами зуда — лучшим вариантом может быть просто воздерживаться и не расчесывать и хотя бы на мгновение принять дискомфорт таким, каков он есть.

## **Практика.** Отпускать то, что цепляет

По словам уважаемого автора и учителя осознанности Пемы Чодрон [18], следующие четыре *P* могут облегчить работу с тем, что цепляет. Считайте это неформальной практикой осознанности в данный момент, которую вы можете использовать в любое время, когда заметите, что вас зацепило.

- Распознавайте, когда вас зацепило.
- Разрешите себе воздержаться от воздействия на ощущение.
- Расслабьтесь, когда заметите, что напрягаетесь или беспокоитесь.
- Решительно продолжайте работать над тем, чтобы разорвать порочный круг — трудно избавиться от старых привычек.

## **План действий.** Установление и поддержание распорядка дня

Ничто так не увлекает и не вызывает такого чувства неуверенности, как воспитание детей. Мы заботимся о благополучии наших детей больше всего на свете, но мы можем сделать лишь столько, сколько можем. Вы можете установить высокоэффективный распорядок дня и попытаться все предвидеть, но ваш ребенок по-прежнему будет иметь собственное мнение, делать собственный выбор и переживать/познавать случайные события. Когда вы замечаете, что вас цепляет, а затем делаете паузу и воздерживаетесь от привычных реакций, вам легче придерживаться своих

намерений на протяжении всей жизни, включая установление здорового образа жизни для своего ребенка.

- Создавая какой-либо распорядок для вашего ребенка, помните о способностях его управляющей функции. Создайте распорядок дня, который соответствует его уровню развития, а не его календарному возрасту.
- Используйте метод приоритетов поведения, выбирая повторяющееся действие в повседневной жизни, которое может выиграть от создания нового распорядка, как описано в этой главе. (См. также главу 8 для домашних заданий.)
- Для любого распорядка добавьте в систему письменные или графические списки, сигналы и напоминания.
- Свяжите новый распорядок с системой вознаграждений, чтобы способствовать успеху.
- Если по-прежнему сложно установить важные распорядки, проконсультируйтесь со специалистом.
- Обращайте внимание, когда вас цепляют ситуации, делающие распорядок более напряженным или менее успешным, и подумайте об использовании практики четыре Р Пемы Чодрон.
- Практикуйте осознанность и если теряете связь с повседневной практикой, корректируйте и возвращайтесь. Сосредоточьтесь на чертах, которые вы стремитесь развить и вернуть своему ребенку: мудрость, спокойствие, сила, юмор или другие, которые вам подходят. Напишите эти черты здесь:

---



---



---



---



---



---



---



# **Осознанность для детей**

## **Прочтите эту главу, чтобы...**

- ▣ Узнать, что говорят исследования о взрослых и детях, практикующих осознанность
- ▣ Начать с ребенком практику осознанности
- ▣ Поддерживать практику осознанности как для себя, так и для своей семьи

**К**ак мы уже упоминали, интересное исследование показывает, что каждый может улучшить внимание, практикуя осознанность. Неудивительно, что? когда люди слышат, что таким образом можно тренировать внимание, они часто задаются вопросом, можно ли использовать медитацию для лечения СДВГ. Как и в большинстве случаев в жизни, все не так просто. И СДВГ, и осознанность влияют не только на внимание, но и на многое другое. Интересно, что процессы, связанные с СДВГ и осознанностью, удивительно отражают друг друга. СДВГ характеризуется проблемами с управляющей функцией, а не только с вниманием, а осознанность — это путь к развитию множества взаимосвязанных когнитивных навыков, а не только внимания.

Как оказалось, тренировка осознанности может быть очень полезной не только для СДВГ у детей, но и для их будущего. Как и родители, дети часто испытывают стресс, подавленность или выгорание, особенно если у них СДВГ. Это влияет на то, как они живут, и на их отношение с миром. Осознанность может облегчить эти трудности для детей так же, как и для взрослых.

## **Исследование осознанности у взрослых и детей**

Количество исследовательских работ, посвященных осознанности, выросло в геометрической прогрессии за несколько десятилетий, и результаты неизменно указывают на один и тот же исключительный факт: мы способны развивать когнитивные качества, которые улучшают как физическое, так и психическое здоровье. Осознанность приносит пользу всему, от стресса и тревоги до депрессии, иногда даже после недели практики. И, возможно, из-за того, что хронический стресс усугубляет большинство заболеваний, осознанность может быть полезна при различных состояниях, от псориаза и ревматоидного артрита до хронической боли и рака [17].

Как уже упоминалось, исследования даже показывают, что мозг реагирует на тренировку осознанности физическими изменениями. Истончение внешней поверхности мозга было описано как неизбежная часть старения, однако одно исследование в Гарварде показало, что люди, занимающиеся медитацией, длительное время не испытывали никаких потерь [59]. Исследования показали, что некоторые области мозга, включая области, связанные с регуляцией эмоций, увеличились в течение восьминедельной программы осознанности [89]. И исследования, включающие как визуализацию, так и

модели активизации в мозге, показали изменения, коррелирующие с усилением эмоционального контроля, благополучия и счастья [27; 59].

Хотя исследования у детей не так обширны, как у взрослых, они в целом показали те же преимущества, с улучшениями в отношении стресса, внимания и управляющей функции в дополнение к другим поведенческим показателям. В одном исследовании Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе дети, которые отставали от своих сверстников в исполнительной функции в начале программы осознанности, добились большего успеха, чем их одноклассники [36].

После практики осознанности дети также могут чаще проявлять сострадание. В одном исследовании [36] дошкольников попросили раздать наклейки детям в группе, в которую входили дети, которых они определили как симпатичных, не симпатичных и незнакомых. Неудивительно, что изначально большинство наклеек было отдано друзьям. После участия в программе осознанности те же дети раздавали наклейки более равномерно.

Сейчас исследования сосредоточены на осознанности и СДВГ. В одном исследовании и подростки с СДВГ, и их родители сообщили о снижении уровня стресса и уменьшении симптомов СДВГ после программы осознанности [50]. Осознанность коррелирует с улучшениями, аналогичными улучшениям при приеме лекарств, в отношении нескольких аспектов внимания и когнитивных способностей [87]. И такие черты как импульсивность и эмоциональная реактивность, которые присущие СДВГ, реагируют на практику осознанности, как и некоторые аспекты управляющей функции [36].

Для детей с СДВГ потенциал осознанности варьируется от улучшения внимания и исполнительной функции до улучшения общего самочувствия. Следовательно, будущие направления лечения СДВГ могут все больше включать подходы, основанные на осознанности. В конце концов, если вы тренируете внимание осознанностью, внимание улучшается. Уже благодаря этому подходу самому по себе любой человек, с СДВГ или без него, может получать пользу.

Тем не менее, по правде говоря, на сегодняшний день нет никаких публикаций, свидетельствующих о том, что только одна осознанность может преодолеть генетику СДВГ. Осознанность нацелена на более широкий набор качеств, включая отзывчивость, гибкое мышление и сострадание. У детей с СДВГ она поддерживает устойчивость и способность решительно справляться с жизненными проблемами. По всем этим и многим другим причинам осознанность оказывает глубокое воздействие на жизнь семей, которые берут на себя обязательства практиковать ее вместе.

## Преобразовывать осознанность для детей

Основываясь на вашей работе с этой книгой, вы теперь знаете, как осознанность поддерживает вас и вашу семью. Возможно, вам не терпится познакомить вашего ребенка с осознанностью. Будьте уверены, что вы уже начали это делать, уделив время работе над собственной осознанностью. Дети устроены таким образом, что они учатся у взрослых, поэтому развитие собственного осознания, отзывчивости, гибкого мышления и сострадания создает пример для вашего ребенка. Самый важный шаг к обучению вашего ребенка осознанности — это жить осознанно.

Вам не нужно быть “идеальным” в осознанности, чтобы начать обсуждать это с вашим ребенком; вам просто нужно искренне интересоваться процессом и честно рассказывать о собственном опыте. Когда вы почувствуете, что идеи и практики для вас уже знакомы, вы можете познакомить с ними свою семью. Отрефлексируйте и обсудите свои собственные трудности с поддержанием внимания, сопротивление реактивности и все остальное. Это может быть важной частью урока для вашего ребенка: вы ошибаетесь, но при этом остаетесь готовым попробовать что-то новое.

Ваша задача как родителя — подготовить ребенка к предстоящей дороге, а не бесконечно (и до невозможности) исправлять саму дорогу. Вы не можете предсказать все потенциальные трудности и защитить своего ребенка от каждой ямы. Но если вы поможете своему ребенку развить осознанность, он разовьет стойкость, улучшит управляющую функцию, а также социальные и эмоциональные навыки, которые позволят ему управлять собой, когда придет время.

Основы обучения осознанности аналогичны основам для многих других навыков, от искусства до тенниса. Основываясь на своей собственной практике, вы приобрели определенный опыт, который вы можете адаптировать, чтобы заинтересовать своего ребенка, скорректировав язык и методы в соответствии с его развитием. Это сводится к тому, чтобы сделать осознанность реальной, увлекательной, веселой и перевести ее в понятные для вашего ребенка термины. По этой теме есть много полезных книг (некоторые из них перечислены в разделе “Ресурсы”).

Вот лишь несколько советов о том, как подойти к тому, чтобы делиться осознанностью с вашим ребенком с учетом его возрастных особенностей. Далее следуют конкретные рекомендации, но более важным, чем перечень конкретных методов, является понимание того, что на самом деле означает осознанность.

- **Для дошкольников** осознанность часто вводится через игру. Фактически, свободная игра непосредственно связана с развитием исполнительской функции [8]. Одна программа, называемая “Инструменты разума”, делает упор на игры, которые помогают детям развивать самоконтроль без какого-либо формального обсуждения осознанности.
- **Для детей младшего возраста** в начальной школе становится возможным обсуждение концепций, связанных с осознанностью, но акцент остается на играх и активностях. Можно ввести формальные практики, возможно, в виде игры. Активности, основанные на осознанности, которые включают физические упражнения, такие как йога или боевые искусства, могут казаться более доступными, чем сидение неподвижно.
- **Для подростков и подростков** эффективен тот же подход, который вы использовали во взрослом возрасте, однако практики следует сократить, а язык — адаптировать к их жаргону.

В следующих разделах представлены рекомендации по ознакомлению детей с различными аспектами осознанности через три способа выделить каждый из них для вашего ребенка:

- **Продемонстрируйте осознанность.** Начните с демонстрации навыка на себе. При этом обратите внимание, раздражает ли вас собственная непоследовательность. Когда это произойдет, начните сначала, проявив терпение и сочувствие к себе.
- **Сделайте осознанность повседневной практикой.** Познакомьте своего ребенка с практикой осознанности и создайте новый распорядок, чтобы поддерживать практику осознанности в свете семейной жизни.
- **Делайте акцент на осознанности в повседневной жизни.** Сделайте акцент на неформальной осознанности посредством совместных мероприятий, дискуссий и книг, с упором на выбранные вами особенности.

## Уделять внимание

Отправной точкой для осознанности является внимание к жизни, когда она происходит, а не жизнь на автопилоте. Все родители хотят, чтобы их дети чаще концентрировали внимание на происходящем. Но убедить их уделять внимание — не так эффективно, как *показать* им. Для развития внимания требуются ежедневные и длительные усилия.

## Продемонстрируйте осознанность

- Уделите ребенку все свое внимание. Отключите отвлекающие факторы и сделайте акцент на совместном времяпровождении. Старайтесь полностью присутствовать во время семейных обедов и игр, а также используйте время, например в ожидании автобуса или на приеме к врачу.
- Поощряйте ребенка уделять все внимание любой активности. Обсудите каждое из пяти чувств, когда вы делаете что-то вместе. Приготовление и прием пищи — отличные возможности для развития внимания у детей, равно как и прогулка или поход. Расскажите о своем собственном опыте и поощряйте ребенка делать то же самое.

## Сделайте осознанность повседневной практикой

- Научите ребенка адаптированным вариантам формальных практик из этой книги. Многие медитации хорошо подходят для детей, если их просто сократить, например, пару минут уделять внимание ощущению дыхания.
- Используйте практику “Пятнадцать вдохов”. Посоветуйте своему ребенку считать пятнадцать медленных вдохов, например чтобы успокоиться, когда он взволнован. Эта практика также может облегчить переключения, такие как прием пищи или подготовка ко сну. Объясните, что происходит отвлечение, и мягко помогите его просто заметить это, а затем вернуться к практике, не объявляя себя плохим.
- Используйте игровые инструкции для детей младшего возраста. Чтобы направлять внимание, можно использовать множество веселых активностей, например надувание пузырей и наблюдение за ними, пока они не лопнут, или стремление услышать только музыку, которая играет, а не другие звуки.
- Когда ваш ребенок выглядит раздраженным, не требуйте, чтобы он успокоился или сосредоточился; используйте практику внимания, чтобы направлять его. Не давая указаний (“Сделай глубокий вдох!”), посмотрите, успокаивается ли ваш ребенок, когда вы переключили его на что-то, отличное от его возбужденных мыслей. Есть тонкая разница между советом кому-то успокоиться и стимулированием вместо этого сосредоточения внимание на другом.

- Вот еще пару вариантов для работы с вниманием у маленьких детей:
  - Попросите ребенка положить на живот мягкую игрушку укачивать ее с каждым вдохом, чтобы она заснула. Дети постарше могут предпочесть использовать камешек или просто положить руку на живот.
  - Если ребенок очень маленький, попросите его дуть на вашу ладонь. На протяжении пяти вдохов представляйте, что каждый медленный вдох вытягивает один палец. Затем, выполняя второй подход из пяти вдохов, каждый вдох опускает один палец вниз.

### **Делайте акцент на осознанности в повседневной жизни**

- Укажите без осуждения, когда ваш ребенок сосредоточился на прошлом или будущем, а не на настоящем. Подтвердите беспокойство вашего ребенка, возвращая его к тому, что можно сделать в данный момент: “То, что произошло, звучит очень болезненно. Что мы можем с этим сделать сейчас?” “Похоже, ты действительно беспокоишься об игре в следующие выходные. Хочешь пойти попрактиковаться в пинг-понге?”
- Расставьте приоритеты в деятельности, которая укрепляет внимание и поддерживает концентрацию, от творческих игр до боевых искусств, от шахмат до йоги. Сведите к минимуму активности, которые ухудшают внимание, например просмотр телевизора или видеоигры.

### **Способность реагировать**

По мере взросления дети приобретают навыки делать паузы и рефлексировать перед тем, как действовать, хотя многие не развивают эту способность в полной мере до наступления юности. СДВГ препятствует этому процессу. Один из способов уменьшить реактивность у детей — это практика осознанности, которая развивает отзывчивость.

### **Продемонстрируйте осознанность**

- Сами проявите отзывчивость. Когда вы явно захвачены эмоцией, используйте это как возможность показать своему ребенку, что это можно заметить, а затем успокоиться. Вы даже можете описать моменты своего волнения по мере их возникновения: “Я сейчас очень

зол. Я собираюсь сделать перерыв, а потом мы сможем позже поговорить”. Если есть практика осознанности, которую вы считаете полезной, покажите ребенку, что вы используете ее, чтобы успокоиться.

### **Сделайте осознанность повседневной практикой**

- Внедряйте практики ориентированные на ребенка и выполняйте их вместе с ребенком. Практика осознанности побуждает наблюдать, делать паузы, а затем реагировать на все, что возникает, что делает эти навыки более доступными в повседневной жизни. Некоторые книги, перечисленные в разделе “Ресурсы”, включают в себя практические занятия для детей.
- Часто используйте практику СТОП, пока она не станет рутиной. Поощряйте эту привычную паузу, не добавляя осуждения к ситуации: “Используй же, черт побери, свою практику СТОП прямо сейчас. А то получишь у меня!”

### **Делайте акцент на осознанности в повседневной жизни**

- Терпеливо помогайте ребенку в развитии способности реагировать. Вместо того чтобы отвечать на резкость резкостью, вернитесь к своим намерениям в отношении общения, записанным в упражнениях в главе 5. Направьте себя на слова и действия, ослабляющие напряжение.
- Когда ваш ребенок испытывает стресс или готов драться, помогите ему справиться со своими чувствами. Используйте целенаправленную похвалу, поощрения и другие подходы, которые вы узнали из этой книги, чтобы помочь ему развить жизненный навык реагирования. В спокойной ситуации обсудите подходящие способы справляться с трудными моментами.
- Продемонстрируйте способность реагировать в отношении СДВГ вашего ребенка. Прямо сейчас, сегодня, напомните себе об отличиях исполнительной функции, связанных с СДВГ. Сосредоточьте свое внимание — и внимание ребенка — на том, что у него хорошо получается, каких успехов он добился и на его сильных сторонах.

## Осведомленность о теле

Часто игнорируемый аспект переживаний — это физические ощущения и звуки, присутствующие в любой момент. Растущее осознание эмоций и стресса (и их более раннее выявление) часто связано с увеличением осознания физического опыта. Кроме того, телесные ощущения могут служить фокусом при привлечении внимания.

### Продемонстрируйте осознанность

- Опишите свой собственный опыт, обращая внимание на виды, запахи и звуки.
- Укажите на физическую сторону эмоций и связь между эмоциями и телом.

### Сделайте осознанность повседневной практикой

- Обучите ребенка сканированию тела (упражнение из главы 10), чтобы он лучше осознавал свой физический опыт. Как часть распорядка перед сном, это может помочь вашему ребенку успокоить его разум и тело, а также предоставит доступный способ запланировать осознанность.

### Делайте акцент на осознанности в повседневной жизни

- Используйте звук, чтобы сосредоточить внимание. Один из простых способов — позвонить в камертон или колокольчик и попросить ребенка поднять руку, когда он больше не слышит этот звук.
- Используйте приложение для телефона, которое в течение дня в случайное время звонит в звонок, чтобы подать сигнал всем членам вашей семьи, чтобы они сделали паузу и проверили, слышат ли звук.

## Осознание мыслей

Мысли, конечно, могут быть полезными и требовать действий, и они также, как правило, кажутся достаточно убедительными для детей — даже такие, как *“Под моей кроватью монстр!”* Найдите баланс между подтверждением тревожных мыслей и фактом, что они вовсе не опираются на реальность.

## Продемонстрируйте осознанность

- Обозначьте свои психические привычки. В непринужденной манере и не указывая пальцами, обсудите тот факт, что не каждая мысль заслуживает внимания: “Я замечаю, что иногда мне кажется, что я не очень хорош в этой игре, и мне хочется сдаться”.
- Обращайте внимание на свои слова о проблемном поведении и старайтесь общаться таким образом, чтобы подкреплять свои намерения. Одна из распространенных привычек — навешивать ярлыки на людей, а не на действия. “Ты плохой” означает нечто совсем другое, чем “Ты плохо поступил”. Первое наводит на мысль, что ваш ребенок в корне ущербен; второй распознает поведение, которое нужно скорректировать.

## Сделайте осознанность повседневной практикой

- Используйте практику “Наблюдение за погодой” из главы 4, чтобы позволить вашему ребенку непосредственно испытать, что многие мысли приходят и уходят сами по себе: “Мозг постоянно создает мысли, но нам не нужно верить всему, что мы думаем”.

## Делайте акцент на осознанности в повседневной жизни

- Объясните, что почти у всех нас есть внутренний критик — недобрый голос, звучащий в уме, — и как легко принять то, что он говорит, за чистую монету и поверить, что это правда. Также укажите на человеческую склонность обвинять себя или других, когда что-то идет не так. Детям, которые борются с СДВГ, легко поверить в самокритичные мысли, например такие как “Я плохо учусь в школе”. Помогите ребенку заметить это, когда это произойдет, обозначьте это, а затем сосредоточьтесь на сильных сторонах.
- Объясните, что негативные мысли липкие и что ум имеет тенденцию крепко цепляться за них. Для детей старшего возраста исследуйте связь между тренировкой сфокусированного внимания и более легким избавлением от негативных мыслей. Отчасти стресс заключается в том, что что-то тревожное привлекает наше внимание, и нам трудно от этого избавиться.

## Осведомленность об эмоциях

Описание эмоций имеет неотъемлемую ценность для детей, отчасти благодаря формированию эмоционального интеллекта. Эмоции защищают нас, указывая, когда мы чувствуем себя в опасности, но, как и мысли, они могут возникать по менее значимым причинам, например из-за плохого сна. Помогите своему ребенку лучше осознавать свой эмоциональный мир, уметь его описывать и чувствовать себя комфортно с полным спектром человеческих чувств. Дайте ему понять, что все эмоции нормальны и что все, что он чувствует, нормально, и чем больше он говорит о своих эмоциях, тем меньше они управляют его жизнью.

### Продемонстрируйте осознанность

- Опишите свои эмоции и позвольте ребенку поделиться своими эмоциональными переживаниями. Возможно, вам придется оградить ребенка от особенно сильных эмоций, которые вы испытываете, по крайней мере, пока вы не успокоитесь. Но в целом он научится, осознавать эмоции, слушая, как вы передаете свои чувства: “Я был так рад видеть вас на сцене; это сделало меня счастливым”, “То, что тот мужчина сказал в магазине, меня очень разозлило”.

### Сделайте осознанность повседневной практикой

- Поощряйте ребенка на словах обозначать, что он чувствует во время или после практики осознанности.
- Создайте практику для описания эмоций в повседневной жизни и изучения того, как ваш ребенок испытывает эмоции в своем теле. Проявите творческий подход к практике, описывая эмоции цветами или другими атрибутами (тяжелые, легкие, тусклые), которые делают их более конкретными.

### Делайте акцент на осознанности в повседневной жизни

- Помогите ребенку описать его эмоции. Подтвердите его переживание своих эмоций, а также объясните, что он может чувствовать все, что чувствует, но все же выбирать, как действовать: “Я вижу, что ты злишься, но ты не можете бросать свои игрушки”.

- Используйте книги, описывающие эмоции. Многие книжки с картинками описывают и иллюстрируют эмоции детей (некоторые из них перечислены в разделе “Ресурсы”).

## Развитие сострадания и благодарности

Осознанность влияет на то, как мы относимся к миру. Вы можете использовать осознанность, чтобы направить своего ребенка в сторону эмпатии, сострадания и благодарности, а также к признанию того, что страдание влияет на поведение даже тех людей, с которыми мы больше всего не согласны.

### Продемонстрируйте осознанность

- Показывайте своему ребенку сострадание к другим. Взаимодействуйте с миром так, как хотите, чтобы взаимодействовал ваш ребенок. Не перегружая себя ответственностью, осознайте, что ваш ребенок учится на том, как вы разговариваете с кассиром, тренером, учителем или кем-либо еще.
- Проявляйте признательность за все, что у вас есть, каким бы большим или малым оно ни казалось в данный конкретный момент времени.

### Сделайте осознанность повседневной практикой

- Создайте ежедневную практику благодарности. Перед ужином или перед сном найдите время, чтобы порефлексировать о прошедшем дне вместе со своей семьей. Попросите каждого члена семьи перечислить несколько вещей, которые произошли на протяжении дня и за которые они благодарны.
- Укрепляйте идею желать себе и другим добра. Когда ваш ребенок ближе познакомится с осознанностью, подумайте о добавлении практики любящей доброты. Вместо традиционных фраз вы можете использовать только “Могу ли я почувствовать себя счастливым” или изображение объятий бабушки или дедушки.
- Придумайте игру, отслеживая, сколько ребенку понадобилось сил для того, чтобы получить еду или игрушку, и поблагодарить за это. “Как вы думаете, сколько людей участвовало в создании этой игрушки-

ки и доставке ее в твою комнату?” Помогите ребенку изучить все составляющие процесса: кто-то приготовил материалы, кто-то отнес их на фабрику, кто-то проектировал игрушку, кто-то сделал игрушку, кто-то упаковал ее, кто-то доставил ее, а кто-то, наконец, купил ее для ребенка.

## **Делайте акцент на осознанности в повседневной жизни**

- Объясните, что даже плохое поведение обычно вызвано страхом, болью, непониманием или какой-либо другой формой страдания. Конечно, убедитесь, что ваш ребенок понимает, что это не означает, что он должен терпеть издевательства или другое жестокое поведение, и что в таких ситуациях лучше всего выйти из ситуации и обратиться за поддержкой к взрослому. После этого в ходе обсуждения может появиться место, чтобы осознать, что даже издевательства, вероятно, является результатом страдания.
- Простое чтение художественной литературы может быть полезным, поскольку было показано, что оно способствует развитию сострадания и повышает способность воспринимать точку зрения других [64].

## **Практика. Дыхание сострадания**

Книга подходит к концу, так что давайте остановимся на последнем аспекте осознанности, о котором говорилось ранее: сострадании. Иногда мы чувствуем себя полностью связанными с нашим чувством сострадания к себе или другим: кого-то, кого мы любим, друга, кого-то в кризисной ситуации или даже кого-то, кого мы почти не знаем. С помощью медитации любящей доброты из главы 9 мы можем даже развить сострадание к тем, по отношению к кому нам это трудно сделать. Однако слишком часто мы оказываемся вовлеченными в повседневные жизненные проблемы и теряем чувство сострадания даже к нашим детям. Один из способов вернуть себя на более прочную почву — это практика осознанности в данный момент.

В любое время повседневной жизни вы можете полностью осознать желания других людей, точно так же, как вы это делаете во время формальной медитации любящей доброты. Вы можете осознать, что кто-то страдает, и пожелать ему облегчения. Вы можете вернуться к своим лучшим намерениям всего за один вдох.

Каждый раз, когда вы попадаете в ловушку трудных взаимодействий, вы можете воспользоваться моментом, чтобы напомнить себе, что за поверхностной борьбой или конфликтами всеми движет внутреннее желание

избежать страданий и обрести хоть немного покоя. Затем, в самый трудный момент, сосредоточьте внимание на своем дыхании. На вдохе осознавайте страдания в себе, своем ребенке или в том, с кем вы имеете дело. И на выдохе предлагайте свои лучшие намерения: доброту, терпение, силу, легкость... Вот и все. Это все, что есть.

Чтобы увидеть, как это работает в реальной жизни, рассмотрите следующий пример: Вы и ваш ребенок начинаете бороться за домашнее задание, время отхода ко сну или комендантский час. Прямо тогда, когда это происходит, вдохните и осознайте страдания вашего ребенка. Затем выдохните и сосредоточьтесь на том, чтобы предложить мудрость, спокойствие или что-то еще, что кажется вам правильным: *“Я вижу, что ты расстроен, и от всего сердца желаю тебе быть счастливым. Когда ребенок создает ситуации, которые вас раздражают, эта практика может служить напоминанием о том, как вы хотели бы вести себя в эти трудные моменты: “Я искренне желаю тебе счастья... даже если ты катаешься по полу, устраивая сцену”.*

В то же время вы можете позаботиться о себе. Обратите внимание на собственный стресс, например на чувство подавленности или раздражения. Это тоже реально. Затем, вдыхая, отметьте свои кружащиеся мысли и эмоции. И на выдохе выразите для себя свои пожелания: равновесия, силы, терпения... все, что подходит. Вы можете поддержать этот фокус с помощью конкретных фраз, если хотите: *“Пусть я буду счастлив и проживу свою жизнь с легкостью”.* Как вариант, вы можете выделить понятия, определяющие ваши более широкие намерения. *“Выдыхая, я предлагаю себе мудрость и радость”.* Вы также можете предложить себе конкретные, конкретные напоминания, например на вдохе отметить свое состояние: *“Я злюсь”.* И на выдохе вспомните свои намерения: *“Я напоминаю себе улыбнуться”.*

Вы можете проявить такое же признание и сострадание к кому угодно, даже к людям, которых вы не знаете или с которыми не согласны. Вы можете делать это в любое время и в любом месте: на семейном собрании, во время школьного собрания или стоя в очереди в продуктивном магазине. Вдыхая, осознавайте все страдания окружающих; а на выдохе предложите сочувствие в ответ.

## Осознанность, мозг и благополучие семьи

Как уже говорилось, последние открытия в области нейробиологии показали, что нейропластичность, влияющая на устройство мозга, возможна на протяжении всей жизни. Изменение всегда возможно. Обратите внимание на любую тенденцию считать иначе, в частности, классифицируя себя, своего ребенка или свою семью и тем самым ограничивая свою жизнь: *“У меня всегда будет вспыльчивый характер. Мой ребенок всегда будет рассеян. Мы никогда не сможем придерживаться этого нового распорядка”*.

Отпустите предположения о том, где вы должны быть прямо сейчас с СДВГ или осознанностью, и вместо этого сосредоточьтесь на своих намерениях. Стремитесь развивать качества, которые вы хотели бы развить в своем ребенке как родитель. За настойчивостью и целеустремленностью неизбежно следует рост.

Как вы, несомненно, обнаружили, все меняется, когда вы начинаете обращать внимание. Вы можете сделать достаточно долгую паузу, чтобы увидеть свои умственные и эмоциональные привычки и типичные модели реагирования. Вы можете заметить тенденцию теряться в будущем или прошлом и возвращаться в настоящий момент. Вы можете видеть жизнь более ясно, как она есть, и придавать больше значения тому, что происходит. Вы можете выбирать отреагировать на свои переживания вместо того, чтобы действовать реактивно, и в те неизбежные моменты, когда вы этого не сделаете, вы можете сделать для себя перерыв.

Постепенно вы перестраиваете свой мозг: *“Это я снова избегаю конфликтов. Мне нужно сделать паузу, порефлексировать и пересмотреть свои намерения... Хорошо, на этот раз я собираюсь попробовать что-то другое”*.

Реальность такова, что у вашего ребенка СДВГ, и вы и ваша семья живете с ним. Это влияет на ваш собственный опыт и опыт вашего ребенка, и бросает вам вызов, нарушая повседневную активность, отношения и образование вашего ребенка во многих аспектах. Но благодаря практическому и сострадательному принятию решений вы преодолеете эти проблемы и проложите новый путь вперед для себя и своего ребенка.

Осознанность дает вам инструменты не только для преодоления СДВГ, но и для жизни, полной счастья и благополучия. В любой момент вы можете почувствовать себя счастливым или грустным. У вас по-прежнему будут как положительные, так и отрицательные переживания. Но по мере того, как вам будет легче успокоиться, справиться со стрессом и жить более полной жизнью, вы, ваш ребенок и ваша семья испытаете счастье, легкость и благополучие, которых вы все заслуживаете.

## План действий. Введение и поддержание практики осознанности

Если вы постоянно практикуете осознанность, развиваемые вами черты становятся более доступными на протяжении всей вашей жизни. Это естественно — на пути сталкиваться с препятствиями. Каждый раз, когда вы замечаете, что это происходит, снова возьмите на себя обязательства и начинайте заново.

В качестве напоминания о том, почему вы хотите практиковать осознанность, запишите навыки и качества, которые вы хотели бы развить в процессе практики:

---



---



---



---

- Придерживайтесь ежедневной формальной практики осознанности для себя и своего ребенка. Запланируйте это и настройте напоминания:

Мой план для себя:

---



---

Мой план для моего ребенка:

---



---

- Укрепляйте осознанность с помощью повседневной неформальной практикой и создавайте напоминания, которые также помогут вам не сбиться с пути:

Разместите напоминания о выполнении практики “СТОП” или “15 вдохов”.

- Выберите несколько неформальных практик, таких как прием пищи, ходьба или концентрация всего внимания на общении с ребенком, и возьмите на себя обязательство выполнять хотя бы одно занятие каждый день. Напишите эти действия здесь:

---

---

---

- Запишитесь на занятие по осознанности в своем районе или присоединитесь к группе осознанности.
- Прочтите другие книги об осознанности. Несколько примеров вы найдете в разделе “Ресурсы”.



# Ресурсы

## Шкала оценок

1. Adult ADHD Self-Report Scale: [http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpdir/adhd/18Q\\_ASRS\\_English.pdf](http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpdir/adhd/18Q_ASRS_English.pdf).
2. Childhood ADHD Rating Scales (предлагается школьным учителям, врачам-педиатрам и психологам): Vanderbilt, Conners, Brown, SNAP, Behavioral Rating Inventory of Executive Functioning (BRIEF), Barkley Executive Function Scales.

## Книги

### Осознанность

1. Кабат-Зинн, Дж. *Куда бы ты ни шел — ты уже там.*
2. Тисдейл Дж., Вильямс, М., Сигал, З. *Выход из депрессии. Рабочая тетрадь: программа на 8 недель.*
3. Jan Chozen Bays. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook, by Bob Stahl and Elisha Goldstein Mindful Eating.*
4. Sylvia Boorstein. *Happiness Is an Inside Job.*
5. Pema Chödrön. *Practicing Peace in Times of War.*
6. Sharon Salzberg. *Real Happiness: The Power of Meditation.*

## ОСОЗНАННОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Christopher Willard. *Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm, and Relaxed.*
2. Susan Kaiser Greenland. *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate.*
3. Eline Snel. *Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children*, by Thich Naht Hahn *Sitting Still Like a Frog.*
4. Amy Saltzman. *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions.*

## ДЕТСКИЕ КНИГИ, СВЯЗАННЫЕ С ОСОЗНАННОСТЬЮ

1. Molly Bang. *When Sophie Gets Angry — Really, Really Angry.*
2. Nancy Carlson. *Smile a Lot!*
3. Kerry Lee MacLean. *Peaceful Piggy Meditation.*
4. Sara Marlowe. *No Ordinary Apple: A Story About Eating Mindfully.*
5. Jon J. Muth. *Zen Shorts.*
6. Judith Viorst. *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day.*
7. Dzung Vo. *The Mindful Teen.*

## ПРИБЫЧКИ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

1. Dawn Huebner. *What to Do When You Dread Your Bed: A Kid's Guide to Overcoming Problems with Sleep.*
2. Marc Weissbluth. *Healthy Sleep Habits, Happy Child.*

## КНИГИ ПО СДВГ И ВОСПИТАНИЮ

1. Chris Dendy, ed. *The CHADD Educator's Manual on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder!*
2. Stephen Hinshaw. *The ADHD Explosion: Myths, Medication, Money, and Today's Push for Performance.*

3. Louisa Moats. *Basic Facts About Dyslexia and Other Reading Problems*.
4. Wendy Mogel. *The Blessing of a Skinned Knee: Using Jewish Teachings to Raise Self-Reliant Children*.
5. Stephanie Sarkis. *Making the Grade with ADD: A Student's Guide to Succeeding in College with Attention Deficit Disorder*.

## СДВГ у взрослых

1. Melissa Orlov. *The ADHD Marriage Effect*.
2. Gina Pera. *Is It You, Me, or Adult ADD?*
3. Lidia Zylowska. *The Mindfulness Prescription for Adult ADHD*.
4. Ari Tuckman. *More Attention, Less Deficit*.
5. Russell Barkley. *Taking Charge of Adult ADHD*.

## Приложения по осознанности

1. Get Some Headspace
2. Insight Timer
3. Mindfulness Bell
4. Stop, Breathe & Think
5. Calm (and calm.com)
6. Smiling Mind



# Литература

7. Alizadeh, H., and C. Andries. 2002. Interaction of parenting styles and attention deficit hyperactivity disorder in Iranian parents. *Child and Family Behavior Therapy* 24: 37–52.
8. American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.
9. Arnold, L., J. Swanson, L. Hechtman, B. Vitiello, B. Molina, P. Jensen, S. Hinshaw, and T. Wigal. 2008. The MTA: Understanding the 36-month follow-up findings in context. *Attention*, April: 20–25.
10. Atkins, M. S., W. E. Pelham, and M. H. Licht. 1985. A comparison of objective classroom measures and teacher ratings of attention deficit disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology* 13(1): 155–167.
11. Barkley, R. 2006. *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. New York: Guilford.
12. Barkley, R. 2010. *Taking Charge of Adult ADHD*. New York: Guilford.
13. Barkley, R. A. 2014. Sleep problems and ADHD — An overview. *ADHD Report* 22: 6–11.
14. Barnett, W. S., K. Jung, D. J. Yarosz, J. Thomas, A. Hornbeck, R. Stechuk, and S. Burns. 2008. Educational effects of the Tools of the Mind Curriculum: A randomized trial. *Early Childhood Research Quarterly* 23: 299–313.
15. Beck, J., M. Gerber, S. Brand, U. Puhse, and E. Holsboer-Trachsler. 2013. Executive function performance is reduced during occupational burnout but can recover to the level of healthy controls. *Journal of Psychiatric Research* 47: 1824–1830.
16. Biederman, J., S. V. Faraone, E. Mick, T. Spencer, T. Wilens, K. Kiely, J. Guite, J. S. Ablon, E. Reed, and R. Warburton. 1995. High risk for attention deficit hyperactivity disorder among children of parents with childhood onset of the disorder: A pilot study. *American Journal of Psychiatry* 152: 431–435.
17. Bloch, M. H., and A. Qawasmi. 2011. Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 50: 991–1000.

18. Breznitz, Z. 2003. The speech and vocalization patterns of boys with ADHD compared with boys with dyslexia and boys without learning disabilities. *Journal of Genetic Psychology* 164: 425–452.
19. Brinkman, W. B., S. N. Sherman, A. R. Zmitrovich, M. O. Visscher, L. E. Crosby, K. J. Phelan, and E. F. Donovan. 2009. Parental angst making and revisiting decisions about treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics* 124: 580–589.
20. Brown, P. L. 2007. In the classroom, a new focus on quieting the mind. *New York Times*, June 16.
21. Brown, T. E. 1996. *Brown Attention-Deficit Disorder (ADD) Scales*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
22. Brown, T. E. 2006. Inside the ADD mind. *ADDitude Magazine*, April/May.
23. Carlson, L. E. 2012. Mindfulness-based interventions for physical conditions: A narrative review evaluating levels of evidence. *ISRN Psychiatry* 2012: 651583.
24. Chödrön, P. 2006. *Practicing Peace in Times of War: A Buddhist Perspective*. Boston: Shambhala Publications.
25. Chonchaiya, W., and C. Pruksananonda. 2008. Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica* 97: 977–982.
26. Christakis, D. A., J. Gilkerson, J. A. Richards, F. J. Zimmerman, M. M. Garrison, D. Xu, S. Gray, and U. Yapanel. 2009. Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: A population-based study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 163: 554–558.
27. Christakis, D. A., F. J. Zimmerman, D. L. DiGiuseppe, and C. A. McCarty. 2004. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics* 113: 708–713.
28. Clark, R., P. Kirschner, and J. Sweller. 2012. Putting students on the path to learning: The case for fully guided instruction. *American Educator*, Spring: 6–11.
29. Cohen, N. J., R. Menna, D. D. Vallance, M. A. Barwick, N. Im, and N. B. Horodezky. 1998. Language, social cognitive processing, and behavioral characteristics of psychiatrically disturbed children with previously identified and unsuspected language impairments. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 39: 853–864.
30. Conners, C. K. 1998. *The Conners ADHD Rating Scales*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
31. Courage, M. L., A. N. Murphy, S. Goulding, and A. E. Setliff. 2010. When the television is on: The impact of infant-directed video on 6- and 18-month-olds' attention during toy play and on parent-infant interaction. *Infant Behavior and Development* 33: 176–188.
32. Czerniak, S. M., E. M. Sikoglu, J. A. King, D. N. Kennedy, E. Mick, J. Frazier, and C. M. Moore. 2013. Areas of the brain modulated by single-dose methylphenidate

- treatment in youth with ADHD during task-based fMRI: A systematic review. *Harvard Review of Psychiatry* 21: 151–162.
33. Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J. F. Sheridan. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65: 564–570.
  34. DeLoache, J. S., C. Chiong, K. Sherman, N. Islam, M. Vanderborght, G. L. Troseth, G. A. Strouse, and K. O'Doherty. 2010. Do babies learn from baby media? *Psychological Science* 21: 1570–1574.
  35. Dempsey, A., J. Dyehouse, and J. Schafer. 2011. The relationship between executive function, AD/HD, overeating, and obesity. *Western Journal of Nursing Research* 33: 609–629.
  36. Dendy, C. A. Z., and A. Zeigler. 2003. *A Bird's-Eye View of Life with ADHD: Advice from Young Survivors*. Cedar Bluff, AL: Cherish the Children.
  37. Desbordes, G., L. T. Negi, T. W. Pace, B. A. Wallace, C. L. Raison, and E. L. Schwartz. 2012. Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience* 6: 292.
  38. Dickstein, S. G., K. Bannon, F. X. Castellanos, and M. P. Milham. 2006. The neural correlates of attention deficit hyperactivity disorder: An ALE meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47: 1051–1062.
  39. Drayton, A. K., M. N. Andersen, R. M. Knight, B. T. Felt, E. M. Fredericks, and D. J. Dore-Stites. 2014. Internet guidance on time out: Inaccuracies, omissions, and what to tell parents instead. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 35: 239–246.
  40. Eyberg, S., and B. Funderburk. 2011. *Parent-Child Interaction Therapy Protocol*. Gainesville, FL: PCIT International.
  41. Fiese, B., and M. Schwartz. 2008. Reclaiming the family table: Mealtimes and child health and wellbeing. 2014. Доступно по адресу: [https://www.researchgate.net/publication/238535912\\_Reclaiming\\_the\\_family\\_table\\_Mealtimes\\_and\\_child\\_health\\_and\\_wellbeing](https://www.researchgate.net/publication/238535912_Reclaiming_the_family_table_Mealtimes_and_child_health_and_wellbeing).
  42. Flook, L., S. B. Goldberg, L. J. Pinger, and R. J. Davidson. 2014. Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, epub ahead of print.
  43. Flook, L., S. L. Smalley, M. J. Kitil, B. M. Galla, S. Kaiser-Greenland, J. Locke, E. Ishijima, and C. Kasari. 2010. Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology* 26: 70–95.
  44. Garrison, M. M., and D. A. Christakis. 2012. The impact of a healthy media use intervention on sleep in preschool children. *Pediatrics* 130: 492–499.

45. Gentile, D. A., R. A. Reimer, A. I. Nathanson, D. A. Walsh, and J. C. Eisenmann. 2014. Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatrics* 168: 479–484.
46. Gilger, J. W., B. F. Pennington, and J. C. DeFries. 1992. A twin study of the etiology of comorbidity: Attention-deficit hyperactivity disorder and dyslexia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31: 343–348.
47. Gorrindo, T. 2010. Teach teens (and yourself!) how to W.A.I.T. Доступно по адресу: <http://apahealthyminds.blogspot.com/2010/08/posting-something-to-your-social.html>.
48. Gottman, J. 2012. The positive perspective: Dr. Gottman's magic ratio! Доступно по адресу: <https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science/>.
49. Goyal, M., S. Singh, E. M. Sibinga, N. F. Gould, A. Rowland-Seymour, R. Sharma, et al. 2014. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine* 174: 357–368.
50. Gunaratana, B. 2014. Bringing the benefits of meditation in daily life.
51. Hakanen, J. J., and W. B. Schaufeli. 2012. Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders* 141: 415–424.
52. Halperin, J. M., O. G. Berwid, and S. O'Neill. 2014. Healthy body, healthy mind? The effectiveness of physical activity to treat ADHD in children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 23: 899–936.
53. Harstad, E., and S. Levy. 2014. Attention-deficit/hyperactivity disorder and substance abuse. *Pediatrics* 134: e293–e301.
54. Harstad, E. B., A. L. Weaver, S. K. Katusic, R. C. Colligan, S. Kumar, E. Chan, R. G. Voigt, and W. J. Barbaresi. 2014. ADHD, stimulant treatment, and growth: A longitudinal study. *Pediatrics* 134: e935–e944.
55. Hastings, N., and J. Schwieso. 1995. Tasks and tables: The effects of seating arrangements on task engagement in primary classrooms. *Educational Research* 37: 279–291.
56. Haydicky, J., C. Shecter, J. Wiener, and J. Ducharme. 2013. Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child and Family Studies*, August: 1–19.
57. Hinshaw, S. P., and R. M. Scheffler. 2014. *The ADHD Explosion: Myths, Medication, Money, and Today's Push for Performance*. New York: Oxford University Press.
58. Hoffman, H. 2004. *Struwwelpeter: Merry Tales and Funny Pictures*. Salt Lake City: Project Gutenberg.
59. Johnson, J. G., P. Cohen, S. Kasen, and J. S. Brook. 2007. Extensive television viewing and the development of attention and learning difficulties during adolescence. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 161: 480–486.

60. Kabat-Zinn, J. 1991. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.
61. Kaplan, B. J., S. G. Crawford, G. C. Fisher, and D. M. Dewey. 1998. Family dysfunction is more strongly associated with ADHD than with general school problems. *Journal of Attention Disorders* 2: 209–216.
62. Kessler, R. C., L. Adler, R. Barkley, J. Biederman, C. K. Conners, O. Demler, et al. 2006. The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry* 163: 716–723.
63. Kim, O. H., and K. P. Kaiser. 2000. Language characteristics of children with ADHD. *Communication Disorders Quarterly* 21: 154–165.
64. Kirkorian, H. L., T. A. Pempek, L. A. Murphy, M. E. Schmidt, and D. R. Anderson. 2009. The impact of background television on parent-child interaction. *Child Development* 80: 1350–1359.
65. Lazar, S. W., C. E. Kerr, R. H. Wasserman, J. R. Gray, D. N. Greve, M. T. Treadway, et al. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 16: 1893–1897.
66. Leung, M. K., C. C. Chan, J. Yin, C. F. Lee, K. F. So, and T. M. Lee. 2013. Increased gray matter volume in the right angular and posterior parahippocampal gyri in loving-kindness meditators. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8: 34–39.
67. Lewis, B. A., E. J. Short, S. K. Iyengar, H. G. Taylor, L. Freebairn, J. Tag, A. A. Avrich, and C. M. Stein. 2012. Speech-sound disorders and attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Topics in Language Disorders* 32: 247–263.
68. Lieberman, M. D., N. I. Eisenberger, M. J. Crockett, S. M. Tom, J. H. Pfeifer, and B. M. Way. 2007. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science* 18: 421–428.
69. Lillard, A. S., and J. Peterson. 2011. The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics* 128: 644–649.
70. Mar, R., K. Oatley, and J. Peterson. 2009. Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes. *Communications* 34: 407–428.
71. Marlowe, S. 2013. *No Ordinary Apple: A Story About Eating Mindfully*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
72. Mazurek, M. O., and C. R. Engelhardt. 2013. Video game use in boys with autism spectrum disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics* 132: 260–266.
73. McCarthy, S., N. Cranswick, L. Potts, E. Taylor, and I. C. Wong. 2009. Mortality associated with attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) drug treatment: A retrospective cohort study of children, adolescents, and young adults using the general practice research database. *Drug Safety* 32: 1089–1096.

74. McInnes, A., T. Humphries, S. Hogg-Johnson, and R. Tannock. 2003. Listening comprehension and working memory are impaired in attention-deficit hyperactivity disorder irrespective of language impairment. *Journal of Abnormal Child Psychology* 31: 427–443.
75. Millichap, J. G., and M. M. Yee. 2012. The diet factor in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics* 129: 330–337.
76. Mindell, J. A., B. Kuhn, D. Lewin, L. Meltzer, and A. Sadeh. 2006. Behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children. *Sleep* 29: 1263–1276.
77. Moffitt, T. E., L. Arseneault, D. Belsky, N. Dickson, R. J. Hancox, H. Harrington, et al. 2011. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 108: 2693–2698.
78. Morrow, R. L., E. J. Garland, J. M. Wright, M. Maclure, S. Taylor, and C. R. Dormuth. 2012. Influence of relative age on diagnosis and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children. *Canadian Medical Association Journal* 184: 755–762.
79. MTA Cooperative Group. 1999. A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention-deficit/hyperactivity disorder. The MTA Cooperative Group. Multimodal Treatment Study of Children with ADHD. *Archives of General Psychiatry* 56: 1073–1086.
80. Mueller, C. M., and C. S. Dweck. 1998. Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personal and Social Psychology* 75: 33–52.
81. , E. I., E. J. Silver, and R. E. Stein. 2014. Family routines and social-emotional school readiness among preschool-age children. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 35: 93–99.
82. Neff, K. D. 2003. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity* 2: 223–250.
83. Neff, K. D. 2009. Self-compassion. In *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, edited by M. R. Leary and R. H. Hoyle, 561–573. New York: Guilford.
84. Neff, K. D., and S. N. Beretvas. 2012. The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity* 12: 78–98.
85. Nhat Hanh, T. 2011. *Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children*. Berkeley, CA: Parallax Press.
86. Nunez-Smith, M., E. Wolf, H. M. Huang, P. G. Chen, L. Lee, E. J. Emanuel, and C. P. Gross. 2010. Media exposure and tobacco, illicit drugs, and alcohol use among children and adolescents: A systematic review. *Substance Abuse* 31: 174–192.
87. Polanczyk, G., M. S. de Lima, B. L. Horta, J. Biederman, and L. A. Rohde. 2007. The worldwide prevalence of ADHD: A systematic review and meta-regression analysis. *American Journal of Psychiatry* 164: 942–948.

88. Powers, R. L., D. J. Marks, C. J. Miller, J. H. Newcorn, and J. M. Halperin. 2008. Stimulant treatment in children with attention-deficit/hyperactivity disorder moderates adolescent academic outcome. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology* 18: 449–459.
89. Reach Out and Read. 2014. Research findings: A proven early literacy intervention.
90. Robinson, T. N., M. L. Wilde, L. C. Navracruz, K. F. Haydel, and A. Varady. 2001. Effects of reducing children's television and video game use on aggressive behavior: A randomized controlled trial. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 155: 17–23.
91. Saltzman, A. 2014. *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*. Oakland, CA: New Harbinger.
92. Scheffler, R. M., T. T. Brown, B. D. Fulton, S. P. Hinshaw, P. Levine, and S. Stone. 2009. Positive association between attention-deficit/ hyperactivity disorder medication use and academic achievement during elementary school. *Pediatrics* 123: 1273–1279.
93. Schoenberg, P. L., S. Hepark, C. C. Kan, H. P. Barendregt, J. K. Buitelaar, and A. E. Speckens. 2014. Effects of mindfulness-based cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Neurophysiology* 125: 1407–1416.
94. Sciberras, E., K. Mueller, D. Efron, M. Bisset, V. Anderson, E. Schilpzand, B. Jongeling, and J. Nicholson. 2014. Language problems in children with ADHD: A community-based study. *Pediatrics* 133:793.
95. Singleton, O., B. K. Hölzel, M. Vangel, N. Brach, J. Carmody, and S. W. Lazar. 2014. Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulness-based intervention is correlated with improvement in psychological well-being. *Frontiers of Human Neuroscience* 8: 33.
96. Spencer, T. J., A. Brown, L. J. Seidman, E. M. Valera, N. Makria, A. Lomedico, S. V. Faraone, and J. Biederman. 2013. Effects of psychostimulants on brain structure and function in ADHD: A qualitative literature review of magnetic resonance imaging-based neuroimaging studies. *Journal of Clinical Psychiatry* 74: 902–917.
97. Stahl, B., and E. Goldstein. 2010. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Berkeley, CA: New Harbinger.
98. Stony Brook University. 2014. What is keeping your kids up at night? Powering down at night will help young students power up during the day. Доступно по адресу <http://www.newswise.com/articles/view/622849/?sc=dwhr&xy=5031942>.
99. Swing, E. L., D. A. Gentile, C. A. Anderson, and D. A. Walsh. 2010. Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics* 126: 214–221.

100. Wolraich, M. L., E. W. Lambert, A. Baumgaertel, S. Garcia-Tornel, I. D. Feurer, L. Bickman, and M. A. Doffing. 2003. Teachers' screening for attention deficit/hyperactivity disorder: Comparing multinational samples on teacher ratings of ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology* 31(4): 445–455.
101. Zentall, S. S., K. Tom-Wright, and J. Lee. 2013. Psychostimulant and sensory stimulation interventions that target the reading and math deficits of students with ADHD. *Journal of Attention Disorders* 17: 308–329.
102. Zylowska, L., D. L. Ackerman, M. H. Yang, J. L. Futrell, N. L. Horton, T. S. Hale, C. Pataki, and S. L. Smalley. 2008. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders* 11: 737–746.

У книзі автор розповідає, в чому полягає суть проблеми, та чим діти з СДУГ відрізняються від своїх однолітків і як змінити підходи до виховання таким чином, щоб зменшити кількість проблем в першу чергу для самих дітей. Багато уваги приділяється поведінці батьків, від яких залежить те, наскільки успішно діти з СДУГ зможуть пристосуватися до навколишнього світу та його вимогам. Книга розрахована в першу чергу на батьків, у дітей яких діагностовано СДУГ, а також на вихователів, вчителів і психологів.

---

*Науково-популярне видання*

**Бергін, Марк**

**Виховання дітей з СДУГ:  
практичне керівництво**

(Рос. мовою)

Зав. редакцією *С.М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва "Діалектика" за адресою:  
[info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com), <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 30.07.2021. Формат 60х90/16  
Ум. друк. арк. 17,0. Обл.-вид. арк. 13,7  
Зам. № 21-2499

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"  
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ "АЛЬФА ГРАФІК"  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

*Хизер Дэвидсон*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Беспокойство, с которым дети постоянно сталкиваются, не должно мешать им получать удовольствие от учебы, общения с друзьями, занятий спортом и других увлечений. Книга позволит им обрести уверенность в себе. В ней собраны различные упражнения, которые помогут детям преодолеть тревогу. Родители смогут выполнить с детьми проверенные практикой задания в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для избавления от беспокойства и тревожных мыслей. В книге предлагается набор методик, благодаря которым тревожные дети научатся контролировать свои переживания. Прежде всего, дети поймут, что происходит у них в голове, и узнают, как справляться с этим. Решая головоломки, рисуя и отвечая на вопросы, дети смогут взглянуть на свои проблемы под другим углом.

ISBN 978-5-907203-93-8

в продаже

# СХЕМА-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

*Кристоф Луз  
Питер Грааф  
Герхард Зарбок  
Рут А. Холт*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Схема-терапия для детей и подростков, помимо общих аспектов, таких как работа с ранними дисфункциональными схемами, базовыми эмоциональными потребностями и режимами, также включает специальный подход к терапевтическим отношениям. В книге подробно раскрыты основные принципы, теории и модели схема-терапии в контексте развития личности от младенчества до юношества. Авторы создали четкое практическое руководство по клиническому применению современных терапевтических техник. Издание рекомендовано для практикующих специалистов с разным уровнем подготовки и опыта, клинических исследователей, студентов, но будет полезно всем читателям, интересующимся вопросами схема-терапии.

ISBN 978-5-907365-34-6

в продаже

# ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

## 150 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ, НАЛАЖИВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ И СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

*Кевин Грузевски*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Продуманная и результативная психологическая терапия для детей и подростков не должна быть слишком сложной или запутанной. Представленные в книге 150 терапевтических упражнений — это простое и эффективное средство помочь им справиться со стрессом, травлей, горем, тревогой, депрессией и многими другими сложными состояниями. Завлекательные и увлекательные упражнения разработаны специально для детей и подростков. В каждом из упражнений, охватывающих как понимание собственных эмоций, так и креативные способы преодоления фрустрации, есть пошаговые инструкции. Подарите своим детям средства творческого преодоления жизненных проблем, чтобы в будущем они стали уверенными в себе взрослыми людьми.

ISBN 978-5-907365-08-7

в продаже

## Создайте в доме атмосферу спокойствия, гармонии и стабильности для вашего ребенка!

Родители детей, у которых диагностирован синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), ежедневно сталкиваются с трудностями. Рассеянность, неусидчивость, импульсивность — классические симптомы СДВГ. Однако проблема в том, что это расстройство влияет на все аспекты жизни ребенка — на его отношения с другими детьми, учебу, питание, сон, поведение. Кроме того, от СДВГ страдают и родители ребенка, испытывающие постоянный дистресс и хроническую усталость. Книга, которую вы держите в руках, предназначена для родителей и предлагает принципиально новый подход к контролю СДВГ, благодаря которому ребенок научится жить обычной жизнью, добиваться успехов и не страдать от разочарований.

В книге предлагается проверенная методика, которая поможет родителям и их ребенку всегда сохранять спокойствие и собранность. Вы узнаете, как отличать симптомы СДВГ от особенностей характера ребенка, научитесь объективно оценивать его сильные и слабые стороны и получите множество практических советов по каждодневному контролю СДВГ. Вы научитесь справляться со своим стрессом, эффективно общаться с ребенком и добиваться мира и гармонии в семье.

### В ЭТОЙ КНИГЕ:

- Проблемы воспитания ребенка с СДВГ
- Ключ к решению проблем — системность и последовательность
- Списки, правила, ограничения, вознаграждения
- Медикаментозное лечение — “за” и “против”
- Помощь со стороны учителей
- Осознанность против стресса

**Марк Бертин** — д-р медицины, педиатр, специалист по поведенческому развитию, владелец частной практики в Плезантвилле, шт. Нью-Йорк, доцент педиатрии в Нью-Йоркском медицинском колледже и на факультете Института подготовки учителей Windward, член редакционного совета Common Sense Media. Автор блогов, посвященных развитию ребенка, осознанности и семье.

Автор предисловия **Ари Такман**, д-р психологии, — клинический психолог частной практики в Вест-Честере, шт. Пенсильвания, специализирующийся на диагностике и лечении СДВГ. Он часто выступает с докладами по СДВГ и смежным темам.

**Категория:** психология/воспитание

ISBN 978-617-7874-48-4



Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

9 786177 874484