



Копилка мастерства



Е.К. Лютова-Робертс, Г.Б. Моница

Воспитание ребенка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)

**Елена Константиновна
Лютова-Робертс** —

в 1986 году окончила факультет психологии Ленинградского университета (специализация «возрастная и дифференциальная психология»), работала психологом в системе народного образования и преподавателем высшей школы. Кандидат психол. наук. Сертифицированный психолог-консультант (сертификат Британской Ассоциации Консультирования и Психотерапии), член Ассоциации Психологов Великобритании.

В настоящее время педагог-психолог школы русского языка (Лондон) и специалист по бифрендингу (Fiddlers Green, Лондон).

Автор 6 книг (совместно с Г.Б. Мониной) и около 30 статей.

Галина Борисовна Моница — практикующий психолог. Окончила факультет менеджмента СПбГУ.

Ведущий специалист благотворительного фонда «Дети города» (СПб). Тренер Института практической психологии «Иматон», консультант психологического центра г. Петродворца по проблемам супружеских и детско-родительских отношений. Один из разработчиков проекта «Игры друзей» (социально-психологическая помощь детям мигрантов) и тренинга «Ребенок в семье мигрантов: проблемы адаптации и психологическая поддержка»; соорганизатор проекта «900 имен — Опаленные блокадой». Автор учебно-методических пособий для будущих педагогов и психологов («Психология творчества и специальная педагогика», «Консультирование детей и подростков» и др.).

Все чаще и чаще медики, психологи, педагоги обращаются к теме воспитания детей с СДВГ. За последние несколько лет резко возросло количество публикаций, посвященных проблемам взаимодействия с детьми и подростками, имеющими данный диагноз. Однако, несмотря на такой интерес специалистов, проблема оказания помощи реальным детям и их родителям все еще остается нерешенной. Психологи, работающие в образовательных учреждениях, консультирующие детей и родителей, зачастую нуждаются в дополнительной информации, которая поможет им эффективно взаимодействовать с клиентами. Наша статья — попытка облегчить труд психологов, дать информацию, необходимую для проведения консультирования.

Сам по себе синдром дефицита внимания с гиперактивностью не является воспитательной проблемой, но среда, окружающая ребенка, оказывает большое влияние на развитие его симптоматики. Нарушение сна, двигательная и речевая активность, импульсивные поступки детей, — все это может провоцировать не только нарушение детско-родительских отношений в семье, где есть ребенок с СДВГ, но и конфликты между супругами, разводы, депрессии матерей. Кроме того, уставшие родители, которых окружающие обвиняют в неумении воспитывать ребенка, не обладающие к тому же информацией об особенностях взаимодействия с детьми с СДВГ, очень часто прибегают к физическим наказаниям, к вербальной агрессии (оскорблениям), что не может не усугубить симптомов заболевания.

В расширенных семьях в конфликт вовлекаются и другие члены семьи: бабушки, дедушки, братья и сестры ребенка, соседи и др. (рис. 1). В центре ситуации находится ребенок, но его проблемы напрямую и опосредованно должны решать родители.

Таким образом, как видно из схемы, родители ребенка с СДВГ находятся в постоянном состоянии стресса, а поскольку такой ребенок гиперчувствителен, то и он тоже страдает от этого. Все это говорит о необходимости информирования родителей о физиологических особенностях детей с данным диагнозом, о том, как надо реагировать на неадекватные поступки ребенка. Кроме того, важно помочь родителям осознать проблему, перестать винить себя и научиться эффективным способам взаимодействия с ребенком.

Гетерогенность проявлений СДВГ зачастую вводит в заблуждение не только родителей, но и специалистов, работающих с детьми и подростками с данным синдромом. Поскольку суще-

Рис. 1. Взаимодействие гиперактивного ребенка в семье



ствует несколько категорий гиперактивных детей, то и проявления заболевания в разных случаях могут быть разными. Так, иногда родителей, пришедших к психологу или врачу, больше всего беспокоит дефицит внимания ребенка, который вследствие этого имеет стойкие проблемы с обучением. Другие родители, особенно если ребенок — дошкольник, обеспокоены чрезмерной подвижностью сына или дочери. Именно поэтому психолог, консультирующий родителей и ребенка с СДВГ, должен иметь в виду, что в каждой конкретной семье могут возникать трудности, не похожие на проблемы других. Характер и размер трудностей обусловлен серьезностью синдрома у конкретного ребенка, наличием сопутствующих состояний, особенностями данной семьи и требованиями, предъявляемыми к ребенку. Все это затрудняет работу не только психолога, но зачастую создает проблемы и при постановке диагноза врачом.

Однако существуют и некоторые схожие проблемы, проявляющиеся во многих семьях. И одна из них — особенности взаимодействия как между родителями и ребенком, имеющим этот диагноз, так и между ребенком и его братьями и сестрами. Причем разрушительный характер действий ребенка с СДВГ в семье зачастую приводит к тому, что психолог вынужден оказывать психотерапевтическую помощь не только самому ребенку с СДВГ, но и близким ему людям. Часто родители обращаются с вопросами, как им реагировать на различные поведенческие проявления сына или дочери, имеющих диагноз СДВГ, на их эмоциональные вспышки, как восстановить силы после очередной «бури» в доме, как стать «буфером» между гиперактивным ребенком и другими членами семьи.

Для того чтобы научиться регулировать отношения в семье и свое собственное состояние, следует осознать и понять природу СДВГ и особенности поведения ребенка.

Прежде всего, не все родители сразу верят в поставленный их ребенку диагноз и в то, что причиной неадекватного поведения их ребенка являются физиологические особенности, а не непослушание и упрямство. В этом случае они пытаются сделать ребенка удобным, «причесать» его под общепринятые каноны с помощью дисциплинарных воздействий.

Многие родители, особенно мамы, испытывают постоянное чувство вины за то, что их ребенок не умеет, по выражению родственников и знакомых, «прилично вести себя». Как правило, родителям приходится в течение одного дня выслушивать неоднократные критические замечания в адрес их далеко не ангельских детей. В детском саду, в школе, в транспорте, в магазинах и поликлиниках всегда найдутся «доброжелатели», которые, осудив «неуправляемого» ребенка и его родителей, не умеющих воспитывать, тут же дадут множество «рецептов» по улучшению ситуации. И многие отчаявшиеся, разубверившиеся в своих педагогических способностях родители, движимые чувством безысходности, начинают следовать советам «доброжелателей». Случается, что ситуация на время улучшается, однако ценой этого становится, как правило, ухудшение эмоционального контакта между мамой и ребенком, так необходимого обоим.

Если родители находятся в состоянии стресса, чувствуют вину, безысходность, отчаяние, необходимо найти в их окружении людей, которые окажут им помощь, как физическую, так и моральную. В противном случае многим мамам (а именно на них обрушивается весь груз проблемы) грозит состояние депрессии, что потребует медицинской помощи.



Иногда мамы, измученные физически за день (ведь они должны уследить за ребенком, выполнить все домашние дела и уладить все конфликты, возникшие между ребенком с СДВГ и окружающими) и не высыпавшиеся по ночам (дети с СДВГ часто мало и беспокойно спят), вечером не в состоянии сдерживать свои эмоции. И тогда в вечерние часы вместо атмосферы семейного благополучия царят хаос, крик и ссоры.

Именно поэтому к воспитанию гиперактивных детей так важно привлекать пап, которые могут оказать поддержку (как моральную, так и физическую) маме и наладить контакт с сыном или дочкой. Кроме того, специалисты отмечают, что дети с СДВГ ведут себя гораздо спокойнее при взаимодействии именно с папами. В группу поддержки могут входить и бабушки и дедушки, но только при условии, что они будут поддерживать выработанные в семье правила и законы. Однако, очень часто именно бабушки и дедушки становятся первыми «жертвами» детей и особенно подростков с СДВГ.

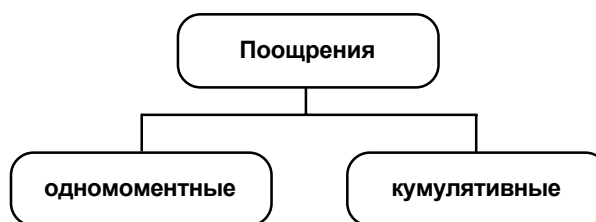
Будучи излишне мягкими, они позволяют внукам манипулировать собой. А проявляя немотивированную жесткость, вызванную непониманием особенностей детей с данным диагнозом, а иногда неприятием стиля жизни современных детей и подростков вообще, они могут вызвать агрессивные вспышки и протест со стороны «неудобных» внуков. Поэтому так важно в семьях, имеющих детей с СДВГ, информировать всех членов семьи об особенностях заболевания и выработать единую линию воспитания, реагирования на те или иные поступки ребенка. И родители, и бабушки и дедушки должны понимать, что ребенок с СДВГ требует особого подхода. И даже если какой-либо удачный воспитательный прием успешно срабатывал со всеми остальными детьми или внуками, он может быть совершенно неприемлем в случае с ребенком с данным синдромом. Поэтому в каждом конкретном случае, в зависимости от тяжести заболевания, наличия сопутствующих состояний, взрослые снова и снова вынуждены искать новый, порой совсем не похожий на предыдущий, способ решения проблемы. Последовательность, отсутствие обвинений в адрес ребенка, принятие и понимание его — все это необходимо, если в семье есть ребенок с СДВГ.

Для того чтобы научить ребенка «хорошим» манерам и приемлемому поведению, в семье необходимо разработать систему поощрений.

Все поощрения, которые обычно используют в работе с гиперактивными детьми, можно разделить на две группы: одномоментные и кумулятивные (рис. 2).

К одномоментным поощрениям относятся те, которые не связаны друг с другом. Они могут быть использованы один раз или несколько, но без определенной системы. Одномоментные поощрения, в свою очередь, можно разделить на «весомые» и легкие. «Весомые» — это такие, как, например, день-

Рис. 2. Поощрения



ги, любимые продукты питания, особые привилегии и т. д. К легким относятся похвала, одобрение и т. д. (Green Ch., Chee C., 1997).

Кумулятивные — это те поощрения, которые действуют на протяжении длительного периода времени, для них действует накопительный принцип, например, ребенок каждый раз получает жетон за хорошее поведение. Впоследствии он может обменять эти жетоны на что-то другое.

Если одномоментные поощрения использовать слишком часто, ребенок привыкает к ним и теряет интерес или напротив, привыкает настолько, что отказывается делать что-либо, если родители не обещают ему вознаграждение (например, деньги). В таких случаях кумулятивные поощрения будут действенными и эффективными.

Очень часто даже в семьях, где психолог работал со всеми взрослыми членами, возникают проблемы, связанные со взаимоотношениями гиперактивного ребенка с братьями и сестрами. Как правило, сиблинги страдают от присутствия ребенка с СДВГ как дома, так и в детском саду и школе. Дома их прежде всего не устраивает то, что родители зачастую позволяют ребенку с СДВГ больше, чем им самим. В общественных местах им становится неудобно за замечания, которые высказывают окружающие из-за неуправляемого поведения брата или сестры. И особенно травмирующим становятся постоянные жалобы администрации школы или учителей, адресованные старшему брату или сестре ребенка с СДВГ. Поскольку зачастую родители стараются как можно реже появляться в школе, педагоги считают своим долгом воздействовать на старших детей, которым вменяется в обязанность следить за посещаемостью ребенка с СДВГ школы (иными словами, они должны каждое утро приводить его за руку в школу и контролировать его поведение на переменах), помогать ему выполнять домашние задания (а иногда выполнять их вместо ребенка). Все это налагает особую ответственность на старшего брата или сестру и иногда вызывает справедливый протест, поскольку ребенок, пусть даже и старшеклассник, не обязан выполнять контролирующие функции родителей. Именно поэтому взрослые должны беседовать с детьми, объясняя им границы возможной помощи брату или сестре с СДВГ и обучая способам противостояния давлению окружающих.



Если же проблемы сиблингов связаны в основном с взаимодействием дома, то братьев и сестер ребенка с СДВГ надо обучать способам общения, не провоцирующим нежелательные вспышки, методам конструктивного решения конфликтов. Кроме того, если родителям приходится проводить очень много времени с ребенком с СДВГ (что совершенно необходимо и неизбежно), это не значит, что остальные дети в семье должны быть лишены их внимания и заботы. Родителям обязательно надо найти время, чтобы посидеть, поговорить с каждым ребенком в семье отдельно, не отвлекаясь даже на самые неотложные дела и звонки. Сиблинги должны быть уверены, что нужны маме и папе, их любят, но обстоятельства не позволяют родителям уделять им больше времени. Чтобы уделить такое внимание всем детям, родители часто разделяют обязанности: например, папа делает уроки с СДВГ-ребенком, а мама в это время играет или беседует с другим малышом. Этому правилу необходимо следовать, даже если не все домашние дела выполнены. В противном случае, отсутствие эмоционального контакта, взаимопонимания между родителями и детьми, лишением их безраздельного внимания, может повлечь за собой многочисленные конфликты и трудности при вступлении детей в подростковый возраст.

Если сестры и братья постоянно жалуются, что ребенок с СДВГ мешает им играть, делать уроки, смотреть телевизор, родителям желательно на семейном совете ввести несколько четких правил, отражающих, какое поведение является допустимым, а какое — нет.

Если ребенок в дальнейшем демонстрирует желаемое поведение, он заслуживает поощрения, если поступает неадекватно — его наказывают заранее оговоренным способом (запрещают смотреть телепередачу, играть вместе с другими детьми и т. д.)

В случае если гиперактивный ребенок нанес ущерб брату или сестре (сломал игрушку, порвал книгу и др.) Кристофер Грин и Кит Чи (Green Ch., Chee C., 1997) советуют возместить убыток из карманных денег ребенка. При наличии в семье ребенка с СДВГ, который часто нарушает личное пространство сиблингов, лучше не провоцировать вторжение на их личную территорию: закрывать комнату или ящик с личными вещами на ключ. А если ребенок мешает брату или сестре выполнять домашние задания, одним из главных и обязательных правил в семье должен стать жесткий запрет на подобное поведение. С. Грин и К. Чи считают, что подобные действия родителей защитят сиблингов и помогут им чувствовать себя любимыми и нужными в семье.

Чтобы сформировать в семье положительную эмоциональную атмосферу, в которой и ребенку, и окружающим его близким будет комфортно, желательно выполнять ряд условий.

Прежде всего, все взрослые в семье должны договориться между собой и выработать **единый**

подход к воспитанию. В противном случае ребенок будет манипулировать окружающими. Выработывая едиனுдушный подход к воспитанию ребенка, все члены семьи встанут перед выбором: с чего начать. Очень важно выбрать из обилия проблем, связанных с ребенком, одну — самую актуальную, без решения которой трудно жить дальше, и решать на первых этапах надо только одну эту проблему. Только справившись с ней, можно переходить к решению следующей, которая носит такой же конкретный характер.

Следующее условие — наличие определенных **семейных правил**, которые принимаются на семейном совете. Если же ребенок еще совсем мал, о них ему просто сообщается. Так, ребенок твердо должен знать, что можно, а чего нельзя делать дома. Запретов должно быть не очень много, но соблюдаться они должны обязательно. Если сын или дочь достигли подросткового возраста, желательно составить вместе с ним «Права и обязанности членов семьи». Подростки с удовольствием участвуют в такой работе, в результате которой они не только получают определенную степень свободы, но приучаются нести ответственность за свои поступки. Данный метод, хоть и является эффективным, далеко не всегда приветствуется родителями, так как им тоже приходится выполнять определенные обязательства. От того, насколько исполнительны будут они сами, зависит и исполнительность их детей. Впрочем, и в семьях с детьми-дошкольниками (и младшими школьниками) сила примера родителей тоже является одним из сильнейших факторов воздействия на ребенка.

Непременным условием выполнения ребенком семейных правил становится **последовательность их реализации**. Если это условие нарушается, ребенок начинает манипулировать взрослыми, старается почаще «забывать» о своих обязанностях. С. Грин и К. Чи отмечают, что гиперактивные дети, получая новый запрет, тут же придумывают, как его «обойти», и непоследовательность взрослых облегчает им поиск обходных путей.

При взаимодействии с детьми и подростками с СДВГ зачастую бывает необходимо **контролировать их действия** гораздо дольше, чем других детей, поскольку у них отмечаются нарушения в блоке программирования, регуляции и контроля, они не могут поэтапно строить свою деятельность и прогнозировать поступки. Например, ребенок-первоклассник, не имеющий данного диагноза, достаточно быстро научается структурировать время, пространство при выполнении домашних заданий, и уже через несколько недель он не нуждается в помощи взрослых (мы не рассматриваем случаи гиперопеки, где сами родители не готовы отдать ответственность ребенку).

Ребенку с СДВГ помощь взрослого иногда требуется на протяжении более длительного периода. А



**«ПСИХОЛОГ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:
ОТ ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

8—9 февраля 2007 г., Воронеж

Программа работы конференции:

- Развитие личности психолога: современные тенденции — развитие профессионально важных качеств психолога в процессе обучения и трудовой деятельности; профессиональное самоопределение и профессиональная идентичность психолога: факторы, динамика, варианты развития; профессиональные деструкции и профессиональные деформации личности психолога.
- Подготовка студентов к профессиональной деятельности: инварианты и варианты — интеграция фундаментальной и прикладной подготовки психолога; проблемы качества психологического образования; специфика подготовки практического психолога в вузе; роль личности преподавателя в профессиональном становлении студента-психолога.
- Профессиональная деятельность психолога: проблемы и перспективы — адаптация молодого специалиста к профессии; профессиональный путь психолога: стратегии и траектории; кризисы в профессиональном развитии психолога; особенности профессиональной деятельности психолога в современных условиях.

Круглые столы: «Перспективы психологического образования»; «Совершенствование в профессии: достижения, проблемы, перспективы»; «Задачи и основные направления функционирования психологической службы в современном российском обществе».

Мастер-классы: «Интегративный подход к исследованию семьи как системы»; «Методы арт-терапии в обучении и практической деятельности психолога»; «Использование телесно-ориентированной терапии в психологической практике».

По материалам конференции будет издана коллективная монография.

Организационный взнос конференции составляет 250 рублей.

Адрес: 394000, г. Воронеж, пр. Революции, д. 24, Воронежский государственный университет (ВГУ), факультет философии и психологии, кафедра общей и социальной психологии.

Тел.: (4732) 20-82-52, 55-70-28

E-mail: conf2007@phipsy.vsu.ru

если не проводятся медицинские и психолого-педагогические мероприятия, контроль в некоторых случаях приходится осуществлять на протяжении всего периода обучения в школе. Стоит заметить, что подобный контроль не означает полной передачи ответственности взрослому за выполнение домашних заданий, а предполагает лишь необходимую в данном конкретном случае помощь, которая постепенно становится все меньше и меньше. Кроме того, контроль должен осуществляться в доброжелательной форме и ни в коем случае — не как наказание или уничижительное воздействие.

Зачастую родители детей с СДВГ, приступая к занятиям с ними, сами быстро теряют спокойствие, поскольку, в силу незрелости абстрактного мышления сына или дочери, приходится уделять много времени на то, чтобы объяснить ребенку, на первый взгляд, простые вещи. В связи с этим, одним из важ-

нейших условий взаимопонимания с ребенком и благоприятных отношений в семье является **умение родителей владеть своими собственными эмоциями и чувствами**. Особенно важно научиться справляться со своим гневом, тревогой, неуверенностью. Находясь под влиянием этих и многих других чувств, взрослые начинают использовать деструктивные паттерны поведения и забывают о «золотых» правилах эффективного общения с гиперактивным ребенком. Причем родители должны уметь контролировать не только негативные, но и позитивные эмоции, особенно если ребенок в это время выполняет или готовится выполнять какое-либо учебное задание. Тон занимающегося с ним взрослого должен носить нейтральный характер.

Окончание в следующем номере.