

Синдром дефицита внимания – СДВ

Джон Гериг

Как-то я задал вопрос студентам, что такое, по их мнению, синдром дефицита внимания, и один из них ответил, что это когда ребенок не получает достаточно внимания от родителей. Надеюсь, вы уже знаете, что это неправильно. Синдром дефицита внимания – это когда ребенку трудно управлять своим вниманием, он не может не реагировать на внутренние и внешние импульсы.

По оценкам, около 10% людей страдают СДВ. Это значит, что примерно у каждого десятого ребенка в вашей группе есть такой синдром. В моей собственной семье есть члены с СДВ. Они очень классные люди. Исследование в этой области еще только идет. В этой статье представлена информация, которая известна на сегодняшний день.

Возможные причины СДВ

Каковы причины синдрома дефицита внимания? В большей степени он связан с генетикой, чем с влиянием среды. СДВ у ребенка не значит, что в чем-то виноваты родители. Ученые считают, что у человека с синдромом дефицита внимания замедлено движение допамина в мозгу, поэтому ему трудно регулировать внимание. Допамин передает сигналы между нервными клетками в мозгу. Именно допамин ответствен за сон, настроение, внимание и учёбу. Синдром дефицита внимания – исключительно физиологическая проблема, а не психическая.

У этих ребят две крайности: дети с СДВ не могут сосредоточиться. Они обращают внимание на **все** импульсы вокруг себя. Если же они поглощены каким-то делом, отвлечь их бывает трудно. Дети с СДВ находятся в группе риска и часто обречены на страдания.

Если человек с СДВ принимает таблетки, которые стимулируют допамин (риталин или аддералл), он ведет себя адекватно.

Так как СДВ связан с генетикой, он появляется у ребенка с рождения и обычно СДВ наблюдается также у одного из родителей. Синдром появляется не по вине родителей, не потому, что они делали что-то неправильно до или после рождения ребенка.



Однако похожие симптомы могут быть вызваны и другими причинами:

- если дома нездоровая атмосфера;
- если у ребенка больше развито правое полушарие мозга, он производит впечатление дезорганизованного. Дело в том, что за порядок отвечает левое полушарие, а правое – за ориентирование в пространстве, за творческие способности.
- эти симптомы могут появиться также из-за какого-то заболевания, например щитовидной железы, внутреннего уха или синдрома «Туретта».

Распознать СДВ бывает трудно: надо смотреть не только на поведение, но и на атмосферу в семье, и на то, есть ли такие симптомы у других членов семьи.

Симптомы СДВ у детей

Какие симптомы могут указывать на то, что ребенок страдает СДВ? Запомнить некоторые из симптомов помогает акrostих "ИСПУГИ".

Импульсивность

Слабое саморегулирование

Поиск стимулов

Упрямство

Грандиозность

Изменчивость

Импульсивность

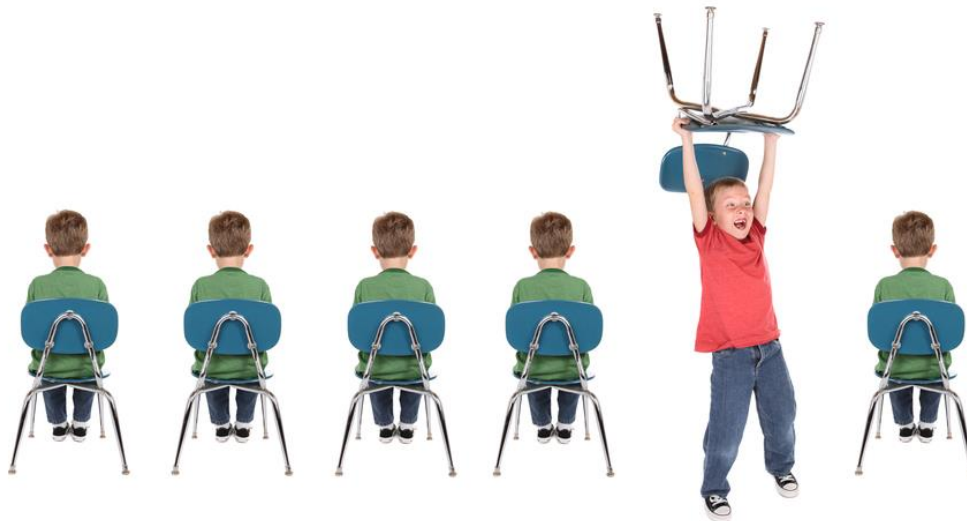
Дети с СДВ живут настоящим моментом. Они мало думают о будущем, последствиях своих действий и бывают обескуражены результатом. Им трудно соблюдать последовательность, которая важна почти в каждой области жизни: учебе, уборке комнаты, беседе с кем-то, решении конфликта и т.д. Часто дети с СДВ отвлекаются и просто не слышат важную информацию, которую им сообщают.



Дети с СДВ действуют без обдумывания, спонтанно, особенно в свободное время. Если, например, ребята во дворе делают снежную бабу, Петя, ребенок с СДВ, думает: «Я не знаю, что можно с ней делать. Разрушу-ка я

ее». Часто ребенок с СДВ искренне удивляется негативной реакции других детей. Он действует импульсивно и вообще не думает о последствиях.

Детям с СДВ трудно спланировать свои дела и организовать себя. Они обычно неупорядоченны. Они сосредоточены на одном и забывают что-то другое, например, свое пальто или домашнее задание. Им бывает трудно применять известные им правила поведения.



Слабое саморегулирование

Такому ребенку трудно контролировать мысли, внимание, поступки. Ему трудно сосредоточиться, но также трудно и отвлечься от того, чем он поглощен. Если задача скучна или награда далека, он не может удержать внимание. Если задача привлекательна (как, например, игра на компьютере) и за ее решением следует награда, бывает трудно отвлечь ребенка от нее для другого дела.

Когда Нина работает за компьютером, она полностью погружена в работу и вообще не слышит ничего вокруг себя.

Ребенок не может привести в порядок свои мысли из-за внешних и внутренних помех. Ночью они мешают ему спать. Они мешают ему внимательно слушать. Например, во время библейского урока Петя поднимает руку. Вы думаете: «Ура! Он участвует в уроке!» Но он спрашивает: «Почему эта дверь зеленая?»

По мере взросления люди с СДВ лучше справляются с внешними помехами, но не внутренними.

Поиск стимулов

Дети с СДВ постоянно ищут то, что может их заинтересовать. Им трудно сидеть на собрании церкви или там, где стимулов недостаточно. Они могут быть отвлечены мухой или шумом снаружи. Если нет ничего, что привлекало бы их внимание, они заполняют этот вакуум сами, например

толкают того, кто оказался рядом, чтобы видеть его реакцию. Им трудно ждать своей очереди в игре или в беседе. Им гораздо интереснее беседа или игра один на один, чем в группе, где необходимо ждать своей очереди.

Упрямство

Дети с СДВ настырны: они настойчивее в своих желаниях, чем это бывает у других детей. Зачастую взрослые или сдаются, или ребенок раздражается гневом.

Грандиозность

Реакция детей с СДВ выражена сильнее, чем у других детей, неадекватна ситуации. Они кричат громче, смеются громче и плачут громче, чем можно ожидать. Они могут плакать или реагировать болезненно на то, что конфета заканчивается, как если бы кто-то умер. Пете мы говорили: «По уровню громкости ситуация тянет на 2 балла, но ты кричишь на все 8». Девочки с СДВ могут быть слишком экспрессивны, а у мальчиков – взрывной характер.

Изменчивость

У детей с СДВ есть «хорошие» и «плохие» дни. Руководитель может быть очень удивлен, что Петя в какой-то день ведет себя в группе вполне нормально. Лидер думает, что ребенок наконец вырастет. Однако это ничего не значит: в следующий раз ребенок вернется в обычное для него русло. Взрослые воспринимают «хорошие дни» как прогресс, а «плохие» – как регресс. Но это неправильно.

Другие возможные симптомы

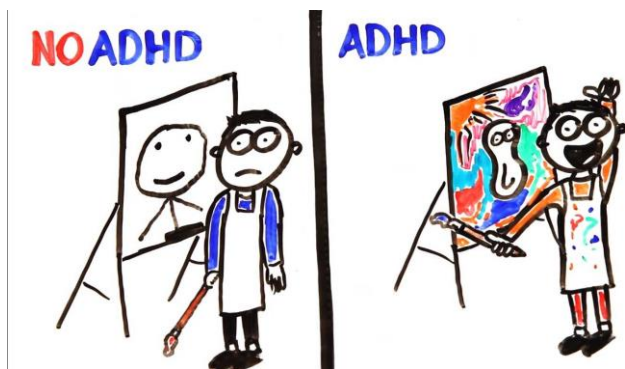
Гиперактивность

Дети часто (но не всегда) гиперактивны (сокращенно СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивность)¹.

Высокие интеллектуальные способности

Обычно дети с СДВ очень умные. Разговаривая один на один с ними, вы будете удивлены, как много они знают. Как-то на библейском уроке я сидел рядом с одним мальчиком, у которого были проблемы с вниманием. Он вдруг повернулся ко мне и сказал: «Я уже знаю эту историю» и рассказал ее мне. Они неглупы, но нам требуется больше времени, чтобы понять их. Возможно, Бог дал им высокий интеллект как компенсацию.

Плохо развитые социальные навыки



¹ В литературе на английском используется сокращение ADD – Attention Deficit Disorder and ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Дети с СДВ нуждаются в привитии навыков социального поведения. Их поступки и слова зачастую неуместны. Они выпаливают что-то в неподходящее время, не знают, когда надо молчать.

Детям нравилось отнимать у Пети что-нибудь, чтобы спровоцировать его неадекватную реакцию: крик или какую-нибудь глупость. Дети с СДВ не чувствуют, что раздражают других, и не понимают, почему на них сердятся или их отвергают. Они не замечают, когда перебивают других, но сердятся, когда перебивают их. Они могут обидеть словами, но сами обижаются на безобидные шутки. Обычно дети с СДВ непопулярны. Другие дети с такими не дружат.

Однако, как мы сказали, с возрастом симптомы СДВ уменьшаются. Дети с СДВ обычно взрослеют позже, но со временем догоняют остальных. Тем не менее симптомы СДВ никогда не исчезают полностью. В отрочестве ребенок с СДВ меньше отвлекается внешними стимулами, но с прежней силой – внутренними. Подростки с СДВ могут быть мечтательными и невнимательными. Так как они по-прежнему импульсивны и не думают о последствиях, им труднее противостоять сексуальным и другим искушениям.

Дети с СДВ – несчастны, потому что они не понимают себя и не понятны другим. Большой процент детей с СДВ кончают за решеткой или погибают.

Общая картина поведения ребенка с СДВ в церкви

Он мешает вести урок: перебивает, не сидит спокойно, стучит по столу, топает, шумит, громко перешептывается и специально кашляет. Он не в силах слушать говорящего. Один лидер сказал мне, что уроки в клубе отличаются один от друга, как день и ночь, в зависимости от того, присутствует Петя или отсутствует. Часто таких детей выгоняют из класса.

На следующей странице приведены симптомы, с помощью которых можно определить, есть ли в вашей группе ребенок с СДВ.

Характерные черты поведения ребенка с СДВ

Если у ребенка набирается 10 или больше признаков, перечисленных ниже, высока вероятность что у него есть синдром дефицита внимания.

- ☐ 1. Ребенок смотрит на вас в упор, но не слышит вас.
- ☐ 2. Ребенок совсем или частично не выполняет указания, даже при условии, если он все понимает.
- ☐ 3. Ребенку быстро надоедают привычные задания и повторение. Ребенок не может удержать внимание больше, чем на несколько минут.
- ☐ 4. Ребенок откладывает в долгий ящик задания, особенно если они трудные.
- ☐ 5. Внимание и интерес ребенка то и дело перескакивает на постороннее. Ребенок начинает какое-то дело с энтузиазмом, но часто остывает быстрее, чем успевает завершить его.
- ☐ 6. Ребенок проявляет творческие способности в высшей мере и любит творческие задания, особенно при занятиях один на один.
- ☐ 7. Его внимание невозможно переключить, если он поглощен каким-то делом.
- ☐ 8. Ребенок чувствует себя комфортнее в условиях постоянного шума. Если шума нет, он сам создает его себе.
- ☐ 9. Ребенок часто теряет вещи по невнимательности и забывчивости.
- ☐ 10. Ребенок говорит очень много, громко и сбивчиво.
- ☐ 11. Ребенок часто поступает импульсивно, отвечает на вопрос, не дослушав его. Может побежать за мячом на проезжую часть, не учитывая обстановку; ударить товарища, не думая о последствиях.
- ☐ 12. Он постоянно раздражает других: прерывает разговор, не обращает внимания на нужды других, неверно реагирует на ситуацию – иными словами, у него нет навыков социального поведения.
- ☐ 13. Ребенок легко отвлекается на все, что окружает его (на картинки, птиц, шум ветра, пыль в комнате и т.д.)
- ☐ 14. Ребенок часто витает в облаках.
- ☐ 15. Ребенку трудно быть усидчивым, ему естественнее быть в движении (чтобы руки были заняты, бегать, играть).
- ☐ 16. Его настроение резко и непредсказуемо меняется и часто неадекватно ситуации. Он легко впадает в состояние гнева и труднее из него выходит. Его радость также преувеличенна и раздражает.
- ☐ 17. Ребенку требуется постоянное внимание и немедленное удовлетворение его нужд.
- ☐ 18. Ребенку трудно выполнять многочисленные последовательные задания.
- ☐ 19. Ребенку постоянно требуется что-то интересное для него.
- ☐ 20. Для ребенка характерен хаотичный ум и беспорядок вокруг него. Для старших детей с СДВ иногда, наоборот, характерен порядок до мелочей.

Помощь детям с СДВ

Возможно, вы сейчас вычислили, что в вашей группе есть один или несколько детей, страдающих синдромом дефицита внимания. Как им помочь? Наша цель – дать детям с СДВ ориентиры, как справляться с задачами социальной, эмоциональной, академической и духовной жизни сейчас и в будущем.



Конкретные цели для детей с СДВ: 1) Учиться владеть собой. Часто они спонтанны и не могут контролировать себя. Учите их сдержанности и организованности. 2) Осваивать социальные навыки. 3) Избегать антисоциального поведения, которое причиняет им самим страдание. Учите их не перебивать, когда говорят другие, не реагировать так громко и преодолевать странности в поведении. 4) Строить близкие и доверительные взаимоотношения. Учите их быть хорошими друзьями.

Вот несколько идей как помогать им:

Молитесь. Попросите мудрости и силы у Бога, чтобы знать, как помочь ребенку. Бог хочет использовать ребенка с СДВ для Своей цели. Может быть, он станет в будущем христианским лидером и сделает много ради Царства Небесного. Синдром дефицита внимания считается некоторыми «миссионерским геном». У миссионеров СДВ наблюдается чаще, чем в обществе в целом. Они любят неординарные ситуации, не боятся приключений и жизни в иной культуре. Пусть карточка с именем этого ребенка или его фотография висит у вас на стене или на зеркале, чтобы вам не забывать регулярно молиться за него, о его развитии и будущем, о том, чтобы Бог использовал его. Помните, что только Бог может дать мудрость для понимания этого трудного ребенка.

Прочитайте рекомендации по работе с детьми с СДВ

Если бы в вашей группе был слепой или глухой ребенок, вам нужно было бы прибегнуть к особым методам обучения, которые помогали бы ему. То же самое относится и к детям с СДВ. Вот несколько идей для этого:

- Сотрудничайте с родителями. Расспросите родителей ребенка, что они делают, чтобы ребенок контролировал себя.

- Исследуйте синдром дефицита внимания и методы работы с детьми, страдающими СДВ. В Интернете более 50 страниц ссылок на слово «СДВ».
- В группе установите четкие правила с непременными последствиями. Эти дети чувствуют себя лучше в условиях жестких правил, когда они знают, что от них ожидается.
- Держите ребенка поближе к себе. Управляйте им не резкими словами, а руками и глазами. Когда вы видите, что ребенок начинает терять контроль, вы можете легонько коснуться его руки, чтобы вновь привлечь его внимание.
- Обеспечивайте им возможность двигаться. Ребенку с СДВ трудно сидеть долго. Плохое наказание: «Ты плохо вел себя, поэтому ты будешь сидеть, пока другие будут играть». Хорошее: «Ты должен обежать три раза вокруг нашего здания», или что-то в этом же роде. Активность помогает стимулировать реакцию допамина в мозгу, что в свою очередь помогает ребенку удерживать внимание.
- Нельзя, чтобы дети с СДВ сидели вместе. Рассаживайте их. Лучше сажать их поближе к себе или другому лидеру.
- Во время перерыва дайте ребенку задание (только одно), с которым он гарантированно справится, например убрать стулья, стереть с доски и т.д.). Только ничегонеделание гарантирует ребенку неуспех. В лагере для них самым трудным оказывается свободное время. Они не знают, чем заняться и как контактировать с другими ребятами.
- Предотвращайте случаи их провала и заботьтесь о том, чтобы они были успешны. Задание – долго сидеть и слушать – гарантированный провал. То же самое можно сказать о свободном времени.



Хвалите и ободряйте. Дети с СДВ – жертвы общества. Они не нравятся никому, их никто не понимает и с ними никто не желает дружить. Церковь и ваша группа могут стать для него местом, где они почувствуют ободрение, испытают самоуважение. Все это располагает ребенка к сотрудничеству и, вполне возможно, приведет его к Иисусу.

Примеры ободрения

«Какой замечательный рисунок у тебя сегодня!»

«У тебя была прекрасная идея во время беседы!»

«Отличная стрижка. Ее непросто сделать!»

Обычно они хуже ведут себя в группе, где они не знают, как общаться с другими ребятами, а в общении один на один ведут себя неплохо.

Развивайте их навыки общения

Беседуйте с ним о ситуациях из его жизни, чтобы помочь ему приобретать социальные навыки. Стоит даже устраивать ролевую игру.

Учите его сдерживаться при критике. Лучше ему промолчать, чем придумывать что-то в ответ. У Пети ребята отбирали что-нибудь, чтобы позабавиться его неадекватной реакцией. Если бы он реагировал на это спокойно, они бы потеряли интерес и не дразнили его таким образом.

Учите его преодолевать странные привычки (идиосинкразию).

У Пети, например, была привычка потирать голову и фыркать. Мы объясняли ему, что это выглядит странно.

Скажите ребенку, что не требуется говорить очень громко или раздраженно, чтобы обратить на себя внимание, нужно учиться терпению. Стоит использовать систему сигналов, чтобы напоминать ему о необходимости контролировать себя: напр, можно вставать рядом или класть руку ему на плечо и т.д.

Договоритесь с ним о ключевых фразах-советах. Например:

«Не говори громко».

«Остановись и помолись».

«Чем больше ты раздражен, тем тише ты должен говорить».

Показывайте им пример правильной реакции.

Оберегайте ребёнка от группы, которая не способствует укреплению социальных навыков, например, от группы, где нет четкой программы, много свободного времени и неопытные лидеры, которые не знают, как поддерживать порядок.

Поместите его в такую группу, где он мог бы осваивать социальные навыки. Группа должна быть интересной ему. Там должны быть четкие правила и возможность успешно общаться со сверстниками. Лидеры группы должны быть опытными организаторами.

Подростки с СДВ хорошо чувствуют себя в спортивных группах. Футбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика, теннис, хоккей и катание на лыжах – это для них. Спортивная команда – хорошее место, чтобы дружить. Может быть, ребенок еще не умеет правильно общаться, но учиться навыкам общения лучше всего в команде. Нежелательны для него те спортивные занятия, в которых надо долго стоять и ждать своей очереди.

Делайте всё, чтобы понять детей с синдромом дефицита внимания и помочь им не только выжить, но и преуспеть в своей группе.

Материал частично заимствован из книги

«You and your ADD Child» авторы - Paul Warren и Jody Capehart