

## Подростки с синдромом Дефицита Внимания и Гиперактивности

Проявления СДВГ в большинстве случаев постепенно ослабевают и часто совсем исчезают в подростковом возрасте, но к настоящему времени накоплено значительное количество наблюдений, что симптоматика СДВГ сохраняется у подростков и даже взрослых. Ряд исследователей утверждают, что у 50-80% детей, страдающих СДВГ, симптоматика сохраняется и в подростковом возрасте. Другие отмечают значительную редукцию симптомов СДВГ, но в то же время указывают, что распространенность СДВГ во взрослой популяции колеблется в диапазоне 1-6%

Лонгитюдные исследования показали, что гиперактивность часто ослабевает с возрастом, но нарушения внимания и импульсивность имеют тенденцию оставаться. Как у подростков, так и у взрослых с СДВГ часто встречаются характерные когнитивные нарушения, в первую очередь – нарушения организации, программирования и контроля мышления и деятельности. Сегодня клиницисты и исследователи говорят о необходимости выработки специальных критериев для диагностики СДВГ у взрослых, поскольку критерии МКБ-10 и DSM-IV-TR ориентированы, прежде всего, на детей. С другой стороны, не следует забывать, что во взрослом возрасте симптоматика, напоминающая резидуальные симптомы СДВГ, может характеризовать клиническую картину иных психических расстройств или быть следствием соматической патологии.

Для подростков 11-15-ти лет с СДВГ характерны нарушения социального функционирования, проявляющиеся, в первую очередь, на микросоциальном уровне, в рамках ближайшего окружения: в семье, школе, в среде сверстников, на работе.

Далее СДВГ подростки живут «здесь и сейчас», у них плохо с предвидением и планированием будущего. Такому ребенку совершенно бесполезно объяснять, что, если он не сделает домашнее задание, то в конце четверти у него будет двойка, в конце года будет двойка, он не сдаст ЕГЭ и станет дворником. Для него когда еще будет этот ЕГЭ, но за десять лет, пока мы это бесконечно повторяем, он хорошо усваивает, что экзамен он не сдаст, можно даже не пытаться, точно станет дворником, поэтому какой смысл выбирать для себя другие карьеры?

Еще СДВГ детям очень тяжело дается переключение. Они не в состоянии переключиться с того, что они делают сейчас, на что-то другое, особенно если то, что сейчас – очень привлекательное действие. Например, если они играют в компьютерную игру, и тут вдруг приходит мама и требует немедленно выключить, а то и просто выдергивает провод из розетки, у ребенка начинается истерика, с которой очень тяжело справиться, хотя на самом деле следовало бы прийти минут за 15 до окончания времени, предупредить, что, мол, у тебя осталось 15 минут, вот таймер или песочные часы, потом прийти за 10 минут и напомнить, что надо сохранить игру, потому что надо заканчивать, потом за 5, 4, 3, 2, 1...

Самое важное, наверное, что надо помнить про этих детей, сформулировал Рассел Баркли, ведущий специалист в мире по СДВГ – это правило 30 процентов.

Оно означает, что воля, самоорганизация, планирование и вообще способность управлять своим поведением у гиперактивных детей сформированы на 30 процентов ниже их реального возраста.

То есть, если СДВГ ребенку шесть лет, он ведет себя как четырехлетний, если ему девять, – то как шестилетний, если ему двенадцать, то его поведение соответствует девятилетнему возрасту, если ему восемнадцать, – то как двенадцатилетка, а ему надо заканчивать школу, сдавать экзамены и выбирать себе профессию – и все это он делает с той же мерой серьезности, понимания и ответственности, которую мы можем ожидать от типичного шестиклассника.

Не надо списывать это на трудный подростковый возраст или на то, что ребенок просто лентяй – у него эти функции еще не сформировались как следует, они формируются с большой задержкой. Есть и хорошая новость: к 24 годам они выходят на уровень

нормального выпускника школы, но к 24 годам ожидается, что человек уже нашел работу, делает карьеру, заводит семью...

В школе гиперактивный ребенок избыточно подвижен и постоянно отвлекается на уроке. Ребенка с СДВГ часто объявляют агрессивным, потому что типичная ситуация – когда его потыкали сзади пальцем, и он выдает первую реакцию на опасность: разворачивается и бьет.

Как правило, это не агрессия – это преувеличенная реакция на внезапность. Обычно эти дети не агрессивны, но у них есть серьезные эмоциональные проблемы: поскольку ребенок не умеет управлять собой, он не умеет управлять своими эмоциями.

Часто он – жертва для школьной травли, его очень легко троллить, потому что его обзываешь, а он приходит в ярость и кидается в погоню, не в силах совладать ни с весельем, ни со слезами, не умеет справляться с неудачами и устраивает истерики, когда они случаются, поэтому дети довольно скоро начинают считать его немного ненормальным.

Ему тяжело выстроить на уроке собственную программу поведения. Типичная ситуация: «Почему ты ничего не делаешь?» – а он смотрит на задачу и не знает, с какой стороны ее начинать решать, и при этом у него еще потекла ручка, весь портфель заляпан, сосед по парте не дает салфетку вытереть, и он сидит полностью парализованный и не знает, за что хвататься. Естественно, ему очень трудно готовиться к экзаменам и контрольным, потому что для этого нужна многомесячная сложная программа подготовки, а такой ребенок даже не может запланировать, как он будет решать пример в двенадцать действий – на пятом действии он уже забудет, что и зачем делал.

СДВГ ребенку очень трудно соблюдать временные ограничения. Он может построить целый мир в воображении, но это никак не приближает его к решению задачи, время утекает, и к середине отведенного времени он начинает вдруг задумываться, что задача не решена, пытается сконцентрироваться и выработать какую-то программу решения, делает две-три безуспешных попытки решить задачу хаотичным способом, а она все не решается, поэтому в последнюю отведенную четверть времени он паникует, а когда приходит конец, устраивает истерику.

На этих детей очень плохо действуют самостоятельные задания с ограничением по времени – сами они ничего не сделают, надо специально индивидуально заниматься с ними алгоритмами. Но учитель не в состоянии сидеть с каждым из таких учеников, а им нужна именно такая помощь: с распределением времени, выстраиванием программы поведения, с обучением пониманию их собственных целей и задач.

Все это считается педагогической запущенностью: родители не научили ребенка, как себя вести, поэтому школа требует от родителей, чтобы они ужесточили дисциплинарные меры, больше пороли, больше любили, больше с ним занимались.

Проблема в том, что ребенка изначально наказывают за те ситуации, в которых ему надо помогать, а не наказывать.

В мировом опыте, как правило, между школой и семьей, где растет такой ребенок, есть промежуточное звено – это законы, правила, нормы, подзаконные акты, которые обеспечивают права такого ребенка в школе, это служба помощи ученику непосредственно в школе, это районные ресурсные центры, куда учитель может обратиться и где ему помогут решить трудную задачу, если он с этим учеником не справляется.

Школа может совместно с учеником разработать индивидуальный учебный план, у ученика может быть свой куратор, который следит, чтобы этот план выполнялся, чтобы учителя сотрудничали друг с другом, а родители делали свою долю работы, и так далее. Такая служба – служба поддержки обучающихся или служба сопровождения – включается в тех случаях, когда учительских усилий недостаточно: например, когда ребенок из семьи

в трудных социально-экономических обстоятельствах, когда у него проблемы в обучении, или язык обучения для него неродной, или у него ограниченные физические возможности.

В российском школьном образовании это звено в школах практически отсутствует. В недавно принятом профессиональном стандарте педагога говорится, что педагог должен осваивать и применять психолого-педагогические технологии, необходимые для адресной работы с ограниченными контингентами обучающихся, но от него требуют навыков очень разных специальностей, потому что обучение русскому языку как иностранному – это одна специальность, работа с детьми с девиантным поведением – другая, работа с аутичными детьми – третья, преподавание своего предмета – четвертая.

При этом от учителя ждут еще свободного владения иностранным языком, компьютером, основам медицинской помощи, и т.п. Всего набора этих умений нет ни в одной учительской голове. В школе нужна служба, которая будет заниматься такими случаями. Пока же считается, что все это – ответственность учителя, и ситуация остается плачевной.

Но раз этого звена нет, единственное реально возможное решение – это когда родители делают добровольные шаги навстречу школе, берут на себя определенные дополнительные функции, а школа делает шаги навстречу этим родителям и тоже берет на себя дополнительные функции. К сожалению, пока обязать никого ни к чему нельзя, инклюзия в школах толком не обеспечена, а остается делом доброй воли.

Гиперактивному ребенку нужна помощь в следующих направлениях: работа с мотивацией, борьба с хаосом, контроль активности, обучение удержанию внимания, помощь в социализации.

Ребенок не будет хотеть учиться, если не удовлетворены его базовые потребности: физиологические, потребность в безопасности. Когда учитель на уроке нагоняет страх на всех своих 30 учеников, ребенку небезопасно. Чтобы он захотел на уроке учиться и работать, лучше, он должен быть сытым, сходящим в туалет, выспавшимся, должен понимать, что здесь его не унижат, не напугают, не оскорбят, что он здесь зачем-то нужен.

Ребенку с дефицитом внимания и гиперактивностью очень трудно удерживать стабильное внимание, когда у него недостаточно ярких стимулов. Все, что мы привносим в класс – жестикуляция, картинки, музыка - все это для него дополнительные стимулы. Запоминается эмоционально окрашенное, яркое, и если вы будете долго рассказывать биографию Державина и вдруг упомянете о том, что тот в молодости был картежником, это будет все, что ваши ученики запомнят про Державина, потому что это – яркий факт, то, что удивляет.

Важно честно отвечать детям на вопрос, зачем им вообще нужна «эта математика или русский язык». Один раз это с ребенком надо обсудить глубоко и серьезно, вместо того чтобы сказать, что «нос не дорос еще спрашивать». Но не втягиваться в эти разговоры каждый раз.

Помогает также дополнительная мотивация, когда ребенку есть за что соревноваться, и символическая экономика, когда ребенок может зарабатывать бонусы. В младших классах хорошо работают звездочки, конфетки, наклейки и так далее, в старших классах, конечно, никакими конфетками не соблазнишь, но если результатом систематического выполнения всех заданий станет, например, ваучер на избавление от одной домашней работы или зачет-автомат, то такие вещи могут сработать.

А если есть четкие требования к зачету-автомату, то и ребенку, и учителю гораздо легче сориентироваться, что он должен сдать, для того чтобы получить 5, 4, 3 и т. д.

Ребенок должен комфортно чувствовать себя на уроке. Кроме того, на уроке имеет смысл учить его навыкам самоорганизации, особенно в младших и в 5-6 классах, когда дети теряются и на них наваливается огромное количество заданий. Когда родители начинают жаловаться, что ребенок в сентябре опять пришел из школы без сменной обуви, без куртки, забыл ручку, потерял пятую пару туфель за месяц, становится ясным, что это,

конечно, пятиклассник, и понятно, почему так. Меняется система уроков, их содержание, кабинеты, появляются новые учителя с огромным количеством требований, и голова с этим не справляется, просто не удерживает все это.

Если ребенок начинает бесконечно все терять, это не потому что он плохой или не дорожит своими вещами, а потому что он не справляется, слишком много на него всего навалилось.

Надо менять отношение к ошибкам ребенка, потому что ошибка сегодня – это то, за что ребенка надо наказывать двойкой, и в результате дети панически боятся их делать. Ошибки – это то, на чем мы учимся, возможность понять, что мы сделали не так, и научиться сделать, как надо. Отметка – это не хлыст, которым тебя понукают, она просто фиксирует, насколько ты сейчас справился или не справился с требованиями, и что надо сделать, чтобы ты с этими требованиями справлялся лучше.

Для гиперактивных детей очень важен островок безопасности, дело, которое они делают лучше всех, что-то, что они действительно умеют, то, что заставляет их почувствовать себя сильными и компетентными. Такое дело не всегда легко обнаруживается, но иногда, например, на туристическом слете, все вдруг понимают, что такой-то мальчик, который всегда тихо сидит в углу и не высовывается, на самом деле прекрасно ставит палатки, или замечательно может организовать компанию второклассников, чтобы они дружно делали какое-то дело, или превосходно поет под гитару.

Ученик может замечательно играть в театре, но пока мы это не начнем с ними делать, мы не поймем, что он это умеет, поэтому важна всякая внешкольная активность, где ребенок имеет возможность проявить себя не только со своей дефицитарной стороны.

В школе должны обсуждаться правила поведения и их смысл. Очень странно, что почти никто и никогда не обсуждает, почему в школе те или иные требования, правила поведения воспринимаются по умолчанию, а иногда вообще нигде не прописаны: можно ли опаздывать на урок или нет, что делать с теми, кто опоздал, можно ли пользоваться гаджетами, можно ли бегать на перемене или нельзя, если да, то где и с какой скоростью? Почему нельзя говорить на уроке? А если мне хочется? Почему нельзя встать и выйти без спросу, или, может, можно? Или, например, в старших классах, если ученику надо выйти, он не может просто встать и потихоньку выйти, не отвлекая класс от занятия?

### **Алгоритм введения правил в деятельность подростка с СДВГ**

Во-первых, учить его систематизировать: как вести тетрадь, таблицы, списки, напоминания, алгоритмы, и чем больше вынесено вовне, тем лучше – например, ход решения задачи может быть расписан в специальной табличке. Сначала мы учим работать по внешним правилам, делаем это с помощью учителя, потом ребенок работает самостоятельно.

Во-вторых, очень важно планирование и отсутствие резких перемен – они озадачивают и ввергают в состояние дезориентации: где я, куда попал, что должен делать, почему именно это и именно сейчас. У детей должны быть четкие правила и понятные ожидания – за что можно получить двойку, тройку, пятерку, что будет, если я буду на уроке вскакивать и выкрикивать.

В-третьих, чем чаще мы даем гиперактивному ребенку обратную связь, тем лучше это работает, но она должна быть не репрессивной, не ругательной («Так, кто у меня там опять отвлекся?», «Кто там болтает на заднем ряду?»). Необходимо тихонечко подойти, секретным сигналом постучать по столу (мол, ты опять отвлекся, возвращайся к действительности) – вот это работает. Похвалить, когда ученик что-то сделал хорошо, заметить, когда он хороший, сразу дать обратную связь. Она не обязана быть публичной, громкой, но маленькие сигналы, которые прямо сейчас помогают ребенку скорректировать свое поведение, очень помогают.

Помогают также таймеры и звуковые сигналы, причем таймер должен быть не репрессивной мерой («Вот вам 5 минут, кто не успел, тот опоздал») – мы учим по нему работать. «Сколько вам нужно времени на то, чтобы сделать это задание? Давайте попробуем пять минут». Заводим таймер – хорошо, если он механический, кухонный, в котором медленно ползет стрелка, это наглядно: ребенок видит сегмент времени, который постепенно сокращается, и понимает, сколько уже прошло и сколько осталось. Не уложился в пять минут – «Давай оценим, сколько тебе еще надо», учим отношениям со временем.

Некоторым гиперактивным подросткам 11-15-ти лет удобнее на уроке пользоваться электронной книгой, потому что в ней легче найти нужную страницу и нужное место по ключевым словам, некоторым нужна возможность сдавать тексты в печатном виде, особенно когда есть проблемы с моторикой, писчий спазм. Бывает, что легче сдавать домашние задания набранными на компьютере по электронной почте.

Необходимо учить детей выполнять большие домашние задания по стадиям: что делаем сейчас, что потом, потому что если мы это им дадим на месяц, то они вспомнят об этом в 11 вечера накануне сдачи, и виноватой окажется мама.

Цели и задачи нужно ставить в соответствии с возрастом и симптоматикой ребенка: для гиперактивного первоклассника физически невозможно сидеть смирно весь урок. Но мы можем поставить ему задачу, например, вскакивать и выходить из класса не больше двух раз за урок.

Важно, особенно когда дети получают какую-то долю самостоятельности (в 7-8-ом классах), обучать их планам ликвидации катастрофы. В конце полугодия или в конце года бывает, что заплаканный ребенок говорит, что все пропало, он все завалил, будут двойки и незачеты по всем предметам. Иногда помогает просто создать план ликвидации этой катастрофы, иногда надо пообщаться с учителями, по предметам которых все запущено, обсудить, какие конкретно надо выполнить задания.

Зачастую имеет смысл выписать все долги в одну таблицу: что нужно сдать, к какому числу, чтобы был зачет. Надо посмотреть, какие для этого нужны усилия и что надо делать каждый день, чтобы этот зачет получить. И хорошо, чтобы у такого ребенка был один понимающий курирующий взрослый, который будет с ним это проходить каждый день, шаг за шагом, просто встречаться и уточнять, что уже сделано, а что нет.

По мере взросления у детей и подростков с СДВГ происходит редукция типичной симптоматики, характеризующейся импульсивностью, повышенной моторной активностью, невнимательностью, однако, нередко на ее месте возникает личностная и эмоционально-волевая патология, ведущая к нарушению социально-психологического функционирования. Даже во взрослом периоде могут сохраняться неспособность сосредоточиться и удерживать активное избирательное внимание, отвлекаемость на внешние раздражители, слабая саморегуляция поведения в трудных ситуациях, в условиях низкой мотивации или длительной монотонной деятельности. С возрастом проявления импульсивности способны трансформироваться в различные формы девиантного поведения. Таким образом, следует уделить самое пристальное внимание профилактике СДВГ и часто сопутствующих ему форм девиантного, в том числе противоправного, поведения у детей и подростков, обращая внимание на предотвращение семейной и школьной депривации детей с СДВГ.

Учитель-дефектолог МАОУ ОШ №4 Глазырина Е.А.