

Оглавление

Отзывы	19
Об авторе	23
Предисловие	25
Введение	33
ЧАСТЬ I. ПОНИМАНИЕ СУТИ СДВГ	53
Глава 1. Что такое синдром дефицита внимания/гиперактивности	55
Глава 2. Что на самом деле не так с ребенком	101
Глава 3. Что приводит к СДВГ	129
Глава 4. Что не является причиной СДВГ	157
Глава 5. Чего ожидать от СДВГ	171
Глава 6. Контекст семьи ребенка с СДВГ	195
ЧАСТЬ II. СТАНЬТЕ УСПЕШНЫМ ОТВЕТСТВЕННЫМ РОДИТЕЛЕМ	207
Глава 7. Решение об обследовании ребенка с СДВГ	209
Глава 8. Подготовка к оцениванию	221
Глава 9. Как справиться с диагнозом СДВГ	239
Глава 10. Специально для родителей	251
ЧАСТЬ III. УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЬЮ С СДВГ: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ДОМА И В ШКОЛЕ	265
Глава 11. Восемь шагов к улучшению поведения	267
Глава 12. Как справиться с СДВГ дома	301
Глава 13. Как помочь ребенку наладить отношения	309
Глава 14. Преодоление подросткового кризиса	327
Глава 15. Формирование здорового образа жизни	353
Глава 16. Правильное начало обучения в школе	385
Глава 17. Повышение качества образования в школе и дома	403
Глава 18. Поддержание успеваемости в школе	433
Часть IV. Препараты для лечения СДВГ	441
Глава 19. Признанные эффективные препараты-стимуляторы	443
Глава 20. Другие лекарственные препараты	473
Службы поддержки родителей	487
Рекомендуемая литература	495
Список литературы	509

Содержание

Отзывы	19
Об авторе	23
Предисловие	25
Введение	33
Трудности воспитания ребенка с СДВГ	38
Станьте родителем, ориентированным на принципы	39
Станьте ответственным родителем	46
Станьте научно подкованным родителем	48
Признайте неопределенность	48
Ищите информацию	48
Критически оценивайте информацию	49
Экспериментируйте и пересматривайте свои планы	50
Что предлагает эта книга	51
ЧАСТЬ I. ПОНИМАНИЕ СУТИ СДВГ	53
Глава 1. Что такое синдром дефицита внимания/ гиперактивности	55
“Почему они ничего не делают с этим ребенком”	56
Факты против вымыслов	58
Вопрос перспективы	64
Вы видели этих детей?	67
Эми: постоянная борьба	67
Рики: искаженный образ селф	70
Сэнди: справляется только с посторонней помощью	72
Брэд: загадка для родителей	73
Что такое СДВГ	74
Трудности с поддержанием внимания	78
Фильтрация информации не является проблемой	80
Больше ли отвлекаются дети с СДВГ	80

Проблема отложенного удовлетворения	82
Сложность контроля импульсов	84
Выбирать легкий путь	86
Принимать слишком много рисков	86
СДВГ и употребление психоактивных веществ	88
Финансовые проблемы	89
Импульсивное мышление	89
Проблема слишком активного поведения	89
Дети с СДВГ гиперактивны	90
Дети с СДВГ также гиперреактивны	91
Трудности при выполнении инструкций	93
Непоследовательное выполнение работы	97
Где самоконтроль моего ребенка? Новый взгляд на СДВГ	98
Глава 2. Что на самом деле не так с ребенком	101
Выигрывают те, кто умеет ждать. СДВГ и ведущие функции мозга	103
Самонаправленное торможение. Сдерживание собственных реакций	105
Самонаправленное внимание (самоосознание). Зеркало разума	107
Самонаправленное воображение. Глаз разума	107
Самонаправленная речь. Голос разума	112
Самонаправленные эмоции. Сердце разума	115
Самотивация	117
Самонаправленная умственная игра. Источник решения проблем	119
Социальные цели ведущих функций и саморегуляции	120
Инструментальный/самонаправленный уровень	122
Уровень самодостаточности	122
Уровень социальной взаимопомощи	124
Уровень социального сотрудничества	124
Развитие ведущего функционирования	125
Неврологическая связь. Переосмысление представления о силе воли	126
Глава 3. Что приводит к СДВГ	129
Сложность определения причин	129
Существует ли последовательная связь между диагнозом или симптомами и определенным фактором	130

Естественные травмы как причина СДВГ	130
Сравнение исследований животных, подвергавшихся воздействию определенного фактора, с теми, кто не подвергался	131
Что показывает сканирование головного мозга	131
Подведем итоги	132
Причины СДВГ. Имеющиеся доказательства	132
Исследования травм головного мозга и СДВГ	133
Аномальное развитие головного мозга при СДВГ	134
Некоторые причины аномального развития мозга	145
Выводы	155
Глава 4. Что не является причиной СДВГ	157
Вряд ли дело в еде	157
Участвуют ли гормоны в развитии СДВГ	162
Может ли плохое воспитание или нестабильная семейная ситуация вызвать СДВГ	163
Связан ли СДВГ с большим количеством экранного времени	166
Факторы риска развития СДВГ	168
Родители и семейная атмосфера	168
Специфика протекания беременности	168
Особенности младенчества, раннего детства и дошкольного возраста	169
Глава 5. Чего ожидать от СДВГ	171
Случаи СДВГ с трудом поддаются количественной оценке	172
СДВГ изменяется по мере взросления ребенка	175
Дошкольники	176
Школьники	177
Подростки	180
Взрослые	181
Симптомы СДВГ меняются в зависимости от ситуации	183
Незнакомая обстановка или новизна	184
Немедленное вознаграждение за выполнение указаний	184
Личное внимание	185
Самый требовательный утренний график	185
Другие проблемы, связанные с СДВГ	185
Интеллект	185

Школьная успеваемость	186
Другие умственные способности	188
Физическое развитие	188
Адаптивное функционирование	191
Поведенческие и эмоциональные проблемы	192
Как дети с СДВГ ладят с другими детьми	192
Выводы	193
Глава 6. Контекст семьи ребенка с СДВГ	195
Взаимодействие матерей с детьми, страдающими СДВГ	198
Взаимодействие отцов с детьми, страдающими СДВГ	199
Как дети с СДВГ взаимодействуют с братьями и сестрами	200
Как СДВГ влияет на взаимодействие родителей и детей	200
Как родители реагируют на проступки детей с течением времени	202
Психические проблемы родителей	203
Родительский стресс	203
Психические расстройства	204
Что это значит для вас как для родителя	205
ЧАСТЬ II. СТАНЬТЕ УСПЕШНЫМ ОТВЕТСТВЕННЫМ РОДИТЕЛЕМ	207
Глава 7. Решение об обследовании ребенка с СДВГ	209
Когда стоит задуматься о профессиональной оценке ребенка	209
Как выбрать специалиста	212
Врачи	212
Психологи и другие терапевты и консультанты	213
До принятия окончательного решения...	213
Вопрос цены	214
Школьный персонал	215
Полезные советы для эффективного проведения оценки школьной комиссией	217
Выводы	219
Глава 8. Подготовка к оцениванию	221
Подготовка к проведению психологической или психиатрической оценки	221
Чего ожидать от встречи со специалистом	225
Записываясь на прием	225

День приема	226
Собеседование с вами	227
Информация о вашем ребенке	228
Сведения о вас и вашей семье	229
Собеседование с ребенком	230
Собеседование с учителем	231
Медицинское обследование	231
Собеседование	231
Медосмотр	232
Лабораторные анализы	233
Последний шаг: постановка диагноза	233
Глава 9. Как справиться с диагнозом СДВГ	239
Ваша реакция	239
Отрицание или облегчение	239
Гнев	240
Горе	240
Принятие	241
Понимание возможных вариантов лечения	242
Получение информации об СДВГ	244
Принципы исполнительного родительства	246
Принцип 1. Используйте ключи к успеху	247
Принцип 2. Помните, что это расстройство	247
Принцип 3. Будьте пастырем, а не инженером	247
Принцип 4. Правильно расставляйте приоритеты	248
Принцип 5. Наблюдайте за действиями своего ребенка	248
Принцип 6. Поощряйте осознанность и ответственность	248
Принцип 7. Больше тактильности, вознаграждения и меньше разговоров	248
Принцип 8. Сделайте время более осознаваемым для ребенка	249
Принцип 9. Разгрузите оперативную память ребенка	249
Принцип 10. Будьте организованы	249
Принцип 11. Сделайте решение проблем наглядным	249
Принцип 12. Будьте проактивны, заранее продумывайте решения сложных ситуаций	249
Глава 10. Специально для родителей	251
Предупреждение стрессовых событий	252
Как справиться с неизбежным	253

Не спешите с ответом	254
Практикуйте релаксацию или медитацию	254
Расширьте фокус своего внимания	255
Начинайте с конца	255
Практика личного восстановления	255
Устройте себе длинный выходной	255
Найдите хобби или общественную деятельность	256
Станьте активным участником группы поддержки	256
Обращайтесь за поддержкой к близким друзьям	256
Практикуйте совместное воспитание детей	259
Фокусируйтесь на текущем моменте	259
Выявляйте и изменяйте стрессовые паттерны мышления	259
Регулярно выполняйте физические упражнения	261
Избегайте употребления психоактивных веществ	261
Работа с собственным СДВГ	262

ЧАСТЬ III. УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЬЮ С СДВГ: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ДОМА И В ШКОЛЕ

265

Глава 11. Восемь шагов к улучшению поведения

267

Подходит ли вам эта программа	269
Как использовать программу	270
Шаг 1. Проводите позитивно время с ребенком	271
Задачи и цели	271
Инструкции	271
Советы	275
Шаг 2. Используйте свое внимание для достижения соответствия требованиям	276
Задачи и цели	276
Инструкции	276
Установление сроков обучения	277
Шаг 3. Давайте более эффективные команды	277
Задачи и цели	277
Инструкции	278
Убедитесь в том, что вы серьезно настроены	278
Не озвучивайте указания в виде вопроса или услуги	278
Не давайте слишком много указаний одновременно	278

Убедитесь, что ребенок слушает вас	278
Устраните все отвлекающие факторы перед озвучиванием указания	278
Попросите ребенка повторить указание	279
Придумайте карточки с заданиями	279
Установите сроки	279
Шаг 4. Научите ребенка не прерывать вашу деятельность	280
Задачи и цели	280
Инструкции	280
Шаг 5. Установите домашнюю систему вознаграждений	281
Задачи и цели	281
Инструкции к игре “покерные фишки”	282
Инструкции для домашней системы поощрений	285
Советы	286
Шаг 6. Наказывайте ребенка за плохое поведение конструктивно	286
Задачи и цели	286
Инструкции по штрафованию ребенка	287
Инструкции по использованию “тайм-аута”	288
Что делать, если ребенок встал со стула без разрешения	290
Где следует размещать стул	291
Чего ожидать на этой неделе	291
Что делать, если вы расстраиваетесь	292
Советы	292
Шаг 7. Увеличьте частоту применения “тайм-аута”	293
Цель	293
Шаг 8. Научитесь управлять ребенком в общественных местах	293
Задачи и цели	293
Инструкции	293
Правило 1. Установите правила перед тем, как прийти в общественное место	294
Правило 2. Стимулируйте соблюдение правил	294
Правило 3. Установите наказание за невыполнение требований	294
Правило 4. Определите вид деятельности для ребенка	295
Когда применение метода “тайм-аут” нецелесообразно	297
Когда в дальнейшем возникают проблемы с поведением	297
Заключительное замечание	299

Глава 12. Как справиться с СДВГ дома	301
Искусство решения проблем	301
Системный подход в решении новых проблем	301
Шаг 1. Определите проблему	302
Шаг 2. Переформулируйте проблему в позитивный результат	302
Шаг 3. Перечислите возможные варианты	303
Шаг 4. Трезво оценивайте свои возможности	303
Шаг 5. Выберите оптимальный вариант	303
Шаг 6. Старайтесь найти компромисс	304
Шаг 7. Выполните свой план и оцените его успешность	305
Подготовка ребенка к переходу от одного занятия к другому	305
Использование стратегий “когда — тогда”	306
Глава 13. Как помочь ребенку наладить отношения со сверстниками	309
Развитие эффективных социальных навыков	311
Как справиться с дразнилками	314
Установление позитивных контактов со сверстниками вне школы	316
Создание позитивных контактов в широком социальном кругу	318
Обращение за помощью к школьному персоналу	319
Общение с братьями и сестрами	322
Как ослабить соперничество в семье	324
Объясните детям, что такое СДВГ	324
Проводите время с детьми наедине	325
Поощряйте детей за сотрудничество	325
Остерегайтесь буллинга по отношению к младшим детям	326
Не формируйте негативное отношение к ребенку с СДВГ	326
Не используйте своих детей в качестве няньки для ребенка с СДВГ	326
Глава 14. Преодоление подросткового кризиса	327
Разница в понимании горизонта планирования между родителями и подростками	328

Золотые правила	329
Подростковое развитие и СДВГ. Краткий курс	330
Правильное понимание проблемы и разумные ожидания	332
Ожидания vs требования	332
Попытки предотвратить “непоправимые” ошибки подростков	332
Формирование ложных предположений	333
Измените свои ожидания	333
Представьте, как бы вы себя чувствовали...	333
Наихудший сценарий	334
Установите правила поведения дома и на улице	337
Мониторинг соблюдения правил	338
Создайте единый фронт со своим супругом	339
Тщательный и частый контроль	339
Продолжайте использовать систему поощрения и наказания	340
Излучайте уверенность	340
Будьте готовы обратиться за профессиональной помощью	342
Эффективное общение	342
Разрешение конфликтов с вашим подростком	344
Шаг 1. Определите проблему	345
Шаг 2. Сгенерируйте возможные решения	347
Шаг 3. Оцените альтернативные варианты	347
Шаг 4. Реализация решения	349
Разумное использование профессиональной помощи	350
Отдыхайте и сохраняйте чувство юмора	350
Дополнительная литература	352
Глава 15. Формирование здорового образа жизни	353
Здоровье подростка в долгосрочной перспективе	356
Питание	359
Физические упражнения	361
Экранное время и онлайн-игры	361
Гигиена сна	363
Гигиена полости рта	368
Прогнозируемый распорядок дня	369
Наблюдайте за вашим ребенком	369
Сексуальные отношения	370
Вожделение	374

Глава 16. Правильное начало обучения в школе	385
На что следует обратить внимание в школе	388
Как выбрать учителя	390
Насколько хорошо информирован учитель	390
Отношение учителя к СДВГ и методам коррекции поведения	391
Чем вы можете помочь	392
Рекомендации в выборе класса и учебной программы	393
Куда лучше отправить ребенка с СДВГ	396
Специальные образовательные услуги	397
Следует ли оставлять ребенка на второй год	399
Варианты, которые следует обдумать	400
Академические способности	400
Физические параметры и возраст	400
Эмоциональная зрелость	401
Стиль поведения и ожидания учителя	401
Альтернативные варианты занятий/расписание	401
Глава 17. Повышение качества образования в школе и дома	403
Общие принципы управления школьным процессом	404
Методы управления поведением в классе	406
Положительные последствия	406
Внимание учителя	406
Сигналы для обеспечения последствий	408
Материальное вознаграждение и фишки	409
Негативные последствия	411
Игнорирование	411
Порицание	412
Наказания или штрафы	412
"Тайм-аут"	413
Отстранение от занятий	415
Как ограничить побочные эффекты наказаний	415
Получение результатов, переходящих на другие ситуации	416
Помощь одноклассников в управлении поведением ребенка с СДВГ	417
Домашние программы поощрения	418
Табель поведения	419

Примеры программ, основанных на сотрудничестве родителей и учителей	424
Обучение детей с СДВГ мыслить вслух и думать наперед	425
Решение академических трудностей подростков с СДВГ	426
Глава 18. Поддержание успеваемости в школе	433
Уроки семейной жизни	435
Урок 1	435
Урок 2	436
Урок 3	436
Урок 4	437
Урок 5	437
Урок 6	437
Приоритетные задачи для родителей	437
ЧАСТЬ IV. ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СДВГ	441
Глава 19. Признанные эффективные препараты-стимуляторы	443
Во что не стоит верить	445
Принцип действия стимуляторов	453
Как препараты влияют на поведение и эмоции	456
Влияние лекарств на способность к обучению и школьную успеваемость	456
Корректируют ли лекарства социальное поведение	457
Длительность действия лекарственных препаратов	457
Был ли когда-то доступен другой стимулятор под названием Cylert	459
Побочные эффекты	459
Снижение аппетита	460
Повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления	460
Повышенная электрическая активность мозга	460
Бессонница	461
Нервный тик и нервное поведение	461
Временный психоз	463
Долгосрочные эффекты	463
Должен ли ребенок принимать стимуляторы или другие лекарства	465

Как назначают стимуляторы	469
Когда прекратить прием лекарств	472
Глава 20. Другие лекарственные препараты	473
Страттера (атомоксетин)	473
Побочные действия	474
Как назначают атомоксетин	474
Вызывает ли атомоксетин проблемы с печенью	475
Intuniv (гуанфацин XR)	475
Побочные эффекты	476
Как назначается гуанфацин XR	477
Клонидин XR	478
Побочные эффекты	479
Как применять клонидин XR детям	480
Антидепрессанты трициклического ряда	481
Побочные эффекты	482
Замедление частоты сердечных сокращений	482
Судороги	483
Незначительные побочные эффекты	483
Редкие побочные эффекты	483
Взаимодействие лекарственных препаратов	484
Как эти препараты применять детям	484
Wellbutrin (бупропиона гидрохлорид)	485
Может ли прием антидепрессантов привести к самоубийству	485
Службы поддержки родителей	487
Крупнейшие ассоциации	487
Другие полезные организации	488
Ресурсы для получения информации и консультаций по специфическим вопросам	489
Гигиена полости рта	489
Физические нагрузки	489
Семейные будни	490
Контроль за детьми	490
Питание	490
СДВГ у родителей	491
Экранное время	491
Братья и сестры	492

Дети с СДВГ и их братья и сестры	492
Гигиена сна	493
Вожделение и СДВГ у подростков	493
Сексуальная жизнь подростков с СДВГ	493
Рекомендуемая литература	495
Книги для родителей и учителей	495
Книги об СДВГ для детей	498
Книги по СДВГ для взрослых	499
Профессиональные публикации	500
Журналы	506
Издательства	507
Список литературы	509

ОТЗЫВЫ

“Это не просто очередная книга. Это великое произведение”.

— Журнал *Pediatric News*

“Доктор Баркли дарит читателям четвертое издание своей классической работы. Здесь вы найдете массу новой информации, основанной на последних научных достижениях, и советы одного из самых опытных, вдумчивых и отзывчивых специалистов. Эта книга полна мудрости, которую родители могут использовать каждый день. Выражаю свое восхищение и благодарность доктору Баркли”.

— Эдвард М. Халлоуэлл, д-р медицины, соавтор
книги *Почему я отвлекаюсь. Как распознать
синдром дефицита внимания у взрослых
и детей и что с ним делать*

“Эта книга разбудила меня, заставила хорошенько поплакать, утешила, а затем помогла составить план на будущее. Доктор Баркли дал мне лучшее понимание того, как и почему СДВГ стал такой серьезной проблемой для моей дочери. Книга написана таким образом, чтобы ее можно было легко усвоить и следовать пошаговым советам для оказания поддержки своему ребенку. Работа выполнена искренне и с эмпатией. Эта книга — моя “палочка-выручалочка”, я обращаюсь к ней ежедневно и буду дарить копии членам моей семьи и школьным консультантам. Родителям однозначно нужна эта книга!”

— Кирстен В., Детройт, США

“Отличная и легко читаемая книга, которая расширит возможности родителей детей с СДВГ”.

— Представитель НАМІ
(Национального альянса США
по психическим заболеваниям)

“Будучи матерью 16-летнего подростка с СДВГ, а также логопедом, работающим с детьми всех возрастов, я очень рада, что это руководство попало мне на глаза! Это самая подробная и практичная работа по СДВГ, которую я когда-либо читала. Книга помогла мне получить глубокое понимание данного расстройства и практические методы решения некоторых из самых сложных и загадочных его аспектов. Здесь я получила непосредственные знания, с помощью которых могу улучшить жизнь моего сына, а также рекомендации, которые можно дать родителям моих юных пациентов. Мне нравятся советы автора по выстраиванию отношений между домом и школой, позволяющие помочь детям раскрыть свой потенциал, а также позаботиться о себе как о родителе. Это невероятный ресурс для семей”.

— Джени М., Остин, д-р медицины, педиатр

“Эта книга наполнена полезной информацией, что делает ее основным ресурсом для родителей и детей, с которыми я встречаюсь в клинической практике. Трудно представить вопрос, который может возникнуть у родителей относительно СДВГ и его лечения и который не был бы рассмотрен в этой книге. Автор дает пошаговое руководство к действию, в том числе полезные советы по проведению тщательного обследования ребенка, решению его проблемного поведения, работе со школами и учителями, контролю за применением различных лекарственных препаратов и помощь в прохождении кризиса подросткового возраста”.

— Пег Доусон, д-р философии,
соавтор книги *Ваш ребенок может все.
Как развить организационные навыки ребенка
и раскрыть его потенциал*

“Я всегда ищу самую лучшую, полезную или новаторскую книгу. И одной из них для меня стала работа Рассела А. Баркли *Совладание с СДВГ у детей. Полное авторитетное руководство для родителей*.

— Медицинское издание *Psychiatric Times*

“Четвертое издание этой книги знакомит родителей с последними исследованиями о причинах возникновения СДВГ и помогает освободиться от заблуждений и научно необоснованных утверждений. Баркли описывает новейшие лекарственные препараты, научно обоснованные подходы к воспитанию детей, направленные на преодоление проблемного поведения и развитие социальных навыков, способы поддержки семейных от-

ношений и здорового образа жизни, а также сотрудничества с учителями. Автор помогает родителям более полно оценить трудности своих детей с реализацией ведущих функций и саморегуляцией, научиться сопереживать им. Эта книга способствует расширению прав и возможностей родителей, укреплению их уверенности и тому, что Р. Баркли называет научно обоснованным подходом ко вмешательству, что может привести к более позитивным результатам для ребенка и для жизни семьи в целом”.

— Кэролин Уэбстер-Страттон, магистр наук,
магистр в области общественного здравоохранения,
д-р философии, автор руководства
Невероятные годы; почетный профессор,
Университет Вашингтона

“Рассел А. Баркли предоставил научно обоснованный, актуальный ресурс для родителей. Читатели найдут критически важные идеи и конкретные рекомендации: от управления поведенческими, социальными, эмоциональными, академическими проблемами и проблемами здоровья до ведения сложных разговоров с детьми, подростками и учителями. Книга написана на основе клинического опыта Р. Баркли и десятилетней истории исследований”.

— Келли Б. Картригт, д-р философии,
профессор психологии, неврологии и подготовки
учителей, Университет Кристофера Ньюпорта

“Если кто-то из специалистов и обладает глубокими знаниями о СДВГ, так это Рассел А. Баркли. Это великолепная книга”.

— Журнал *Child and Family Behavior Therapy*

“Эта работа уникальна своим современным и ясным изложением научных основ расстройства и прагматическим, эмпирически обоснованным подходом ко вмешательству, который она поощряет. Книга очень хорошо структурирована и легко читается. Возможно, это лучший доступный ресурс такого рода”.

— *Doody's Health Sciences Book Review* (журнал,
специализирующийся на рецензировании книг)

“В этой работе представлены новаторские исследования, дающие новое понимание того, как предотвратить превращение СДВГ в серьезное препятствие в жизни ребенка (и его родителей). Любые родители будут рады

иметь эту книгу под рукой, а учителя захотят познакомить с ней тех, кто готов к поиску новой информации”.

— Журнал *Intervention in School and Clinic*

“Эта книга — выдающееся достижение”.

— Медицинский журнал *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*

Об авторе

Рассел А. Баркли, д-р философии, специалист по клинической психологии детей и подростков и клинической нейропсихологии (Американский совет по клинической нейропсихологии, Американский совет по профессиональной психологии), профессор клинической психиатрии в Медицинской школе Университета содружества Вирджинии. Доктор Баркли работает с детьми, подростками и семьями с 1970-х годов и является автором многочисленных профессиональных и популярных книг, в том числе *Воспитание ребенка с СДВГ: 12 принципов*¹ и *Совладание с СДВГ у взрослых*². Рассел Баркли часто выступает на конференциях и широко цитируется национальными СМИ, а также является лауреатом премий Американской академии педиатрии, Американской ассоциации психологов и обладателем других почетных званий. У доктора Баркли есть личный веб-сайт: www.russellbarkley.org.

¹ Рассел А. Баркли. *Воспитание ребенка с СДВГ: 12 принципов*, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2023 г.

² Рассел А. Баркли, Кристина М. Бентон. *Совладание с СДВГ у взрослых: достижение успеха на работе, дома и в отношениях*, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.

Предисловие

Вполне нормально, что дети более активны, энергичны и импульсивны, но менее внимательны, чем взрослые. Неудивительно, что у детей больше проблем с выполнением указаний и последовательным завершением дел, нежели у взрослых. Поэтому, когда родители жалуются, что их ребенку трудно удерживать внимание, контролировать свою активность или сопротивляться импульсивным желаниям, некоторые специалисты могут поспешить отмахнуться от этих проблем, считая, что это нормальное поведение, и заверить родителей, что оно естественно для детей и здесь нет причин для беспокойства. Если проблемы с поведением ребенка кажутся несколько чрезмерными даже для него самого, считается, что, скорее всего, он просто незрелый и эти трудности исчезнут с возрастом.

Обычно именно так и происходит, но бывает и наоборот. В некоторых случаях внимание малыша настолько слабое, уровень активности так высок, а контроль импульсов настолько ограничен, что его поведение становится ненормальным для его возраста. Большинство взрослых часто сталкиваются с таким поведением ребенка: ему трудно выполнять школьные задания, он не ладит со сверстниками, неспособен делать порученную работу по дому без родительского контроля, что приводит к конфликтам.

Проблемы с поведением, ставшие настолько серьезными, что нарушают процесс адаптации ребенка, вряд ли удастся преодолеть с возрастом, и едва ли их можно считать нормальными. Если у вас такой ребенок, то не только ошибочно, но и потенциально вредно для его психологического и социального благополучия преуменьшать проблемы или просто дать ему время еще немного повзрослеть. Это также может привести к последующим сложностям для всех членов семьи, которым приходится иметь дело с таким ребенком каждый день.

Дети, чьи проблемы со вниманием, гиперактивностью и отсутствием процессов торможения достигают определенного уровня, имеют отклонения в развитии, известные как *синдром дефицита внимания/гиперактивности*, или СДВГ. Данная книга как раз посвящена исследованию этого расстройства. Она предназначена для родителей, воспитывающих ребенка с СДВГ, и для тех, кто хочет больше узнать об этом синдроме и о его лечении. Наша главная цель — дать родителям возможность взять на себя заботу об этих часто требовательных детях таким образом, чтобы обеспечить здоровье всех членов семьи.

Уже опубликовано множество работ по этой теме, адресованных родителям. Большинство из них довольно хорошо написаны, а некоторые я рекомендую семьям, которые консультирую. Почему же я решил написать еще один труд? Дело в том, что имеющиеся книги просто недостаточно хорошо информируют родителей об уже известных фактах о СДВГ и, что более важно, о способах помочь людям, страдающим этим расстройством. Большинство книг для родителей успешно передают многолетний клинический опыт лечения детей с СДВГ, но не учитывают самые современные научные достижения. Рост исследований в области СДВГ только за последние 30 лет, с момента публикации первого издания этой книги, был просто поразительным. Сейчас в научных журналах публикуется примерно 25–50 статей по СДВГ в неделю, или как минимум около 1300 в год. Однако в большинстве других книг на эту тему выводы и рекомендации основываются только на клиническом опыте авторов — и часто оказываются ошибочными. Например, за последние 10 лет стремительно развивались и по сегодняшний день продолжают набирать обороты исследования в сфере молекулярной генетики СДВГ. По крайней мере, 12 генов этого расстройства были достоверно идентифицированы, и ученые ожидают, что в ближайшие несколько лет будут найдены еще несколько. Весь геном человека был исследован на наличие генов риска развития СДВГ, и по меньшей мере 25–40 генов, по-видимому, имеют отношение к этому синдрому. Исследование нейровизуализации головного мозга также показало области, связанные с СДВГ, и даже связало некоторые виды деятельности со степенью тяжести протекания расстройства, а также с некоторыми генами риска его развития. Темпы исследований стремительны, а результаты быстро накапливаются.

Эти выводы очень важны для родителей. Они в очередной раз подчеркивают результаты предыдущих изданий этой книги о том, что СДВГ — в значительной степени биологически обусловленное расстройство, которое

имеет существенную генетическую/наследственную основу. Эти результаты также указывают на возможные будущие прорывы в диагностике и лечении в последующие десятилетия, поскольку предполагают, что в итоге станет возможным генетическое тестирование на наличие этого синдрома. Также возможна разработка гораздо более безопасных и эффективных препаратов для его лечения. Родители должны знать о таких разработках, чтобы лучше понимать это расстройство и отвечать научно неграмотным критикам, которые продолжают настаивать на том, что СДВГ возникает из-за плохого воспитания, неправильной диеты или многочасового сидения за экраном компьютера, смартфона или телевизора.

Например, в течение нескольких десятилетий большинство клинических специалистов действовали в соответствии с ошибочными представлениями о том, что: 1) СДВГ вызван плохим воспитанием; 2) дети в итоге избавляются от него ближе к подростковому возрасту; 3) стимулирующие препараты эффективны только для детей (не для старших подростков и взрослых) и должны использоваться только в учебный период; и 4) большинству или всем детям с СДВГ будет полезна диета без определенных пищевых добавок и сахара. И все это несмотря на отсутствие в научной литературе каких-либо данных, подтверждающих эти утверждения. В последнее время некоторые авторы заявляют, что это расстройство возникает в результате чрезмерного увлечения видеоиграми, долгих часов у экрана компьютера или телевизора, или высоких темпов развития современной культуры. Сейчас стало многое понятно: 1) многие дети с СДВГ унаследовали генетическую форму этого расстройства и зачастую не “перерастают” свои проблемы к подростковому возрасту; 2) лекарства можно принимать круглый год как подросткам и взрослым, так и детям; 3) изменение количества сахара в рационе питания незначительно помогает большинству людей, страдающих СДВГ; 4) СДВГ не возникает на фоне чрезмерного увлечения видеоиграми и телевидением или из-за быстрого темпа современной жизни. Как же далеко продвинулась наука всего за 40 лет исследований! На самом деле, за последние 10 лет произошли потрясающие изменения, некоторые из них очень глубокие, и они продолжают до сих пор. Эти перемены касаются не только лучшего понимания причин возникновения СДВГ, но и более глубокого научного осознания природы этого синдрома, что радикально меняет наш взгляд на данное расстройство.

В последнее десятилетие научные исследования продемонстрировали, что СДВГ — это не трудности с поддержанием внимания, а неспособность к психической *саморегуляции*, то есть то, как развивается наше

чувство собственного селф, которое позволяет человеку управлять собой в более широкой сфере социального поведения. Проблема самоконтроля действительно приводит к трудностям со вниманием, а также ко многим другим сложностям, о которых будет сказано ниже. Но основная проблема заключается не в дефиците внимания. Таким образом, даже название СДВГ теперь может быть ошибочным, хотя его будут продолжать использовать по различным юридическим и нормативным причинам. Называть этот синдром расстройством внимания тривиально, поскольку это существенно преуменьшает значимые и повсеместные проблемы, с которыми сталкиваются дети, пытаясь справиться с вызовами повседневной жизни и растущими требованиями к ним со стороны их семей, школ и общества в целом в плане надлежащего контроля за собой по мере взросления. Называя это расстройство дефицитом внимания, мы не можем объяснить, каким образом оно снижает способность людей выполнять свои обязательства по отношению к себе и окружающим. Например, исследования других ученых, как и мои собственные, показали, что у детей и взрослых с СДВГ нарушена способность управлять своим поведением во времени. Как правило, они не умеют его контролировать. Они не используют свое чувство времени для управления поведением, как это делают другие, и поэтому не способны управлять собой относительно времени, сроков и будущего (включая умение удерживать внимание на протяжении 10–20 секунд). Время будто ускользает от них, и они не могут оперировать им так же эффективно, как другие дети их возрастной группы.

Несмотря на изнурительность СДВГ, неудивительно, что многие по-прежнему скептически относятся к серьезности этого расстройства. Все мы время от времени испытываем проблемы с вниманием, а дети — особенно. Некоторые люди утверждают, что победа над импульсивностью и неугомонностью — это всего лишь вопрос силы воли. Но так ли это? Учителя, родственники, соседи и другие люди могут попытаться убедить вас, что это так. Но они не осознают того, что понимаете вы: в поведении вашего ребенка есть что-то фундаментально и существенно неправильное, а не просто являющееся реакцией на обстоятельства окружающей среды или результат плохого воспитания. Во многих сюжетах на телевидении и в печатных СМИ утверждается, что СДВГ — миф, созданный для приписывания психиатрического диагноза детям с авантюрным типом характера, особенно мальчикам (Томам Сойерам и Гекам Финнам современной жизни). Радикальные религиозные группы оспаривают само существование расстройства и яростно критикуют использование лекарств для

его лечения, в некоторых случаях им помогают заблуждающиеся и плохо информированные журналисты, работающие в крупных СМИ. Глубокое понимание научной литературы ясно показывает ошибочность этих идей. Тем не менее, родители могут продолжать периодически подвергаться бомбардировке этими и другими научно необоснованными утверждениями о СДВГ. Все эти заблуждения будут рассмотрены в данной книге, в главах, посвященных природе расстройства и его причинам, как они понимаются в настоящее время.

В противоположность вышеуказанным относительно популярным, но необоснованным взглядам, состояние, которое мы называем СДВГ, является, по нашему мнению, нарушением способности ребенка сдерживать мгновенные реакции в текущем моменте, что мешает ему использовать хранящиеся в мозге данные для самоконтроля в настоящем и будущем. То есть люди с СДВГ в большинстве случаев страдают от неумения оперировать ощущением времени и уже имеющейся информацией о прошлом и будущем для управления своим поведением. У такого человека должным образом не развивается способность переключаться с настоящего на будущее. Его чрезмерная импульсивность объясняется тем, что он сосредоточен только на текущем моменте. Ребенок просто хочет делать то, что весело или интересно в настоящий момент, и бежать от всего, что не оказывает подкрепляющее действие для него “здесь и сейчас”, максимизируя немедленное удовлетворение, насколько это возможно. Ребенка волнует лишь то, что происходит непосредственно в настоящее время. Но это может оказаться губительным, когда от него ожидают, что он будет развивать способность фокусироваться на будущем, и на том, что нужно сделать, чтобы быть эффективным в новых обстоятельствах. Умение думать, предвидеть и готовиться к будущему имеет решающее значение для нашей способности быть организованными, дисциплинированными и целеустремленными, и напрямую зависит от нашей возможности контролировать свои импульсы. Это позволяет нам не зависеть от текущего момента и сконцентрироваться на возможных будущих событиях. Взгляд на СДВГ как на нейрогенетическое расстройство исполнительной (саморегулирующейся) системы мозга “облагораживает” это состояние и связанные с ним проблемы в противовес восприятию данного синдрома как расстройства внимания. Это объясняет, почему люди с СДВГ не всегда способны действовать так, как поступают другие, и дает основание уважать их трудности и стараться углубить понимание того, как СДВГ нарушает повседневную жизнь человека. В этой книге широко раскрывается эта тема, а также то, что это означает для понимания СДВГ. Действительно, главной причиной, по ко-

торой я написал эту работу, было развитие этой идеи для родителей, и моя главная цель — привести эту точку зрения в соответствие с современными требованиями. Думаю, что этот взгляд гораздо ближе к научной реальности СДВГ, чем другие подходы или теории.

В четвертом издании книги приведено множество новых научных данных о причинах возникновения СДВГ, эффективных методах его лечения, рисках для здоровья, способах защитить своего ребенка (в главе 15); обновлена информация о старых и даны последние сведения о новейших лекарственных препаратах, а также о других методах лечения. Уверен, что в этом издании вы найдете самые современные результаты исследований и терапевтическую мудрость, и надеюсь, что они принесут пользу вам, вашему ребенку и всей вашей семье.

Я почувствовал желание написать эту книгу, потому что увидел необходимость обучить родителей применять *научный* подход при поиске информации об СДВГ или обращаясь за помощью к специалистам. Использовать научный подход — значит быть одновременно любознательным и скептическим, искать и в то же время оспаривать источники информации на предмет их обоснованности. Поэтому еще одна цель этой книги — дать инструменты, необходимые, чтобы оставаться хорошо информированным и подвергать сомнению *все*, что вы слышите и читаете, в том числе эту книгу. Эта потребность в оптимистичном и любознательном скептицизме теперь даже более необходима, чем во время публикации первого издания. Это связано с тем, что сейчас в современной культуре переживается настоящий информационный взрыв, во многом благодаря все более широкому распространению персональных гаджетов, а также развитию и широкому использованию Интернета и социальных сетей. Каждый человек, имеющий доступ к Интернету, теперь может подключиться к информационной “супермагистрالي”. К сожалению, данные, которые попадают на эту “магистраль”, зачастую не самые точные. Так как размещенная в Интернете информация не подвергается экспертной оценке или критике, она часто может быть тонко завуалированным предложением о продаже какого-либо продукта или даже прикрытием пропаганды религиозной или политической группы. Вводить в заблуждение могут не только сайты, освещающие СДВГ, но и блоги, сообщения в социальных сетях и чатах. Здесь может высказываться любой человек с легкомысленными идеями, не имеющий ни квалификации в этой области исследований, ни научной информации, чтобы подтвердить их. Прочитав такие блоги, посты и чаты я убедился, что подавляющее большинство материалов, которыми там обмениваются, в основном является ненаучными и часто ошибочными

мнениями. Поэтому, находясь в местной библиотеке, книжном магазине или в Интернете, никогда не теряйте бдительности.

Задания, предлагаемые в этой книге, стали результатом моей клинической работы с несколькими тысячами детей с СДВГ за последние 40 с лишним лет. Они также сформировались в результате моего постоянного стремления самосовершенствоваться как личности, отца (теперь уже деда), мужа, ученого, учителя, руководителя и терапевта. Нельзя сказать, что какой-то отдельно взятый клиентский случай привел меня к выводам, изложенным в этой работе, или какая-то конкретная книга сформировала мои идеи. У меня не было единственно решающего инсайта. Напротив, по мере того как я консультировал каждую семью, читал новую книгу по данной теме и обучал очередного студента, во мне постоянно росло чувство важности определенных принципов. В отличие от техник управления, фактов и доступных в настоящее время методов лечения, которыми я делился с родителями, ключевые идеи из этой книги охватывают более широкий круг ситуаций, семей и проблемных сфер. Они могут стать основой для любых действий, которые можно предпринять в интересах ребенка.

Информация и советы, содержащиеся в книге, похожи на то, что бы я сказал родителю моего юного клиента. Приведенные здесь рекомендации были получены в результате обширных научных исследований и эквивалентны примерно 20–25 сеансам консультирования или терапии. Тем не менее, в этой книге вы не найдете ответы на абсолютно все вопросы. Невозможно охватить тысячи научных статей на эту тему. И хотя СДВГ является одним из наиболее хорошо изученных детских психологических расстройств, как ученые-клиницисты мы с коллегами еще многого не знаем. Более того, СДВГ остается непонятным и противоречивым как для широкой общественности, так и для образовательных учреждений.

В этой книге предпринята попытка прорваться сквозь мифы и дезинформацию об СДВГ, опираясь на факты, которые в настоящее время считаются точными и поддаются научной проверке. Если информация по какому-то вопросу в настоящее время недоступна или не вполне определенная, я прямо об этом говорю в книге. Исследования этого синдрома все еще продолжаются. Кроме того, каждый случай СДВГ уникален. Я оставляю за вами право адаптировать информацию и советы к личным обстоятельствам вашего ребенка и к уникальному контексту вашей семьи. Если у вас все еще остались вопросы о том, как решать определенные проблемы с ребенком, настоятельно рекомендую обратиться к наиболее информированным об СДВГ специалистам в вашем городе, чтобы понять, смогут ли они вам помочь.

В этой книге вы найдете многое из того, что нужно знать об СДВГ и о тех особых изменениях, которые вам придется внести в жизнь вашей семьи, чтобы адаптировать ребенка ко взрослой жизни. Вся рассматриваемая здесь информация имеет целью научить вас ответственному родительству, научному подходу к исследованию информации и действиям, ориентированным на принципы. Хотя за 40 с лишним лет моей клинической работы на представленные здесь идеи повлияли многие люди, высказанные здесь мнения являются моими собственными или моих соавторов.

Еще раз хочу поблагодарить Китти Мур, Сеймура Вайнгартена и Боба Мэтлоффа из издательства *The Guilford Press* за поддержку идеи этой книги и рукописи до ее окончательной публикации, а также за все ее четыре издания. Среди многих сотрудников издательства значительная заслуга принадлежит Кристин М. Бентон за ее огромный вклад в редактирование и сопровождение книги на протяжении всех ее изданий и за оказанную мне помощь в том, чтобы донести мои мысли наиболее эффективным способом. Книга получилась такой, как вы ее видите, в основном благодаря Кристин.

И наконец, я не устану благодарить тысячи родителей детей с СДВГ, которые поделились со мной своими историями с целью помочь своим детям. Они научили меня многому из того, что вы узнаете из этой книги. Могу только надеяться, что я достаточно хорошо усвоил их уроки, чтобы эта книга принесла пользу вам и вашему ребенку.

Введение

Направляющая философия для родителей детей с СДВГ

Помогите. Я теряю своего ребенка

Тридцать лет назад, в 1990 году, я принимал участие в работе родителей и специалистов по получению доступа к регулируемым на федеральном уровне специальным образовательным услугам для детей с СДВГ. В разгар этой “битвы”, которая велась на федеральном уровне и на уровне штатов, я получил один из серьезнейших жизненных уроков, проливший свет на фундаментальную задачу, которую данная книга предлагает вам решить в отношении школьной успеваемости вашего ребенка.

Лучшие терапевты говорят, что могут узнать от некоторых клиентов столько же информации, сколько клиенты от них, если только будут внимательно слушать и руководствоваться тем, что слышат. Этот конкретный урок я получил одним очень напряженным утром во время практики в клинике СДВГ много лет назад. Мудрая мать, преподавшая мне его, вероятно, даже не представляла, как дилемма ее семьи повлияла на меня и скольким другим семьям она, возможно, помогла благодаря изменениям, на которые вдохновила меня в профессиональной практике. Этот опыт потряс меня до глубины души. Удивление от него не покидало меня несколько дней, а извлеченный мной урок приносит мне пользу до сих пор.

Утро, когда я должен был встретиться с этой матерью и ее 8-летним сыном, которого я назову Стивом, было суматошным еще до нашей встречи, назначенной на 9 утра. Уверен, что я вошел в клинику заваленный делами, с бумагами в руках, вероятно, извиняясь за опоздание. Когда я быстро просмотрел информацию, которую мы обычно получаем о клиентах по по-

что перед приемом, я вполне ожидал стандартных жалоб матери на то, как ужасно обстоят дела у ее ребенка и у семьи. Когда я задаю свой типичный первый вопрос “что вас больше всего беспокоит в ребенке?” или “что привело вас в клинику?”, часто родители отвечают без промедления, сообщая о множестве проблем, связанных со школой, а также озвучивают столь же длинный список всех негативных и неуправляемых форм поведения ребенка дома. Терапевты настолько привыкли слышать подобный ответ, что воспроизводят его мысленно до того, как родители его произнесут. На самом деле, я уже написал в шапке таблицы дела клиентки заголовки “Школьные проблемы”, “Домашние проблемы”, предвосхищая то, что услышу.

Ответ этой матери был настолько кратким и простым, но в то же время поразительным и непредсказуемым, что я в ошеломлении замолчал. Уверен, что от изумления я открыл рот. Ведь она произнесла совсем не то, что я ожидал (“У моего ребенка низкая успеваемость по школьной программе”, “Моего ребенка вот-вот отчислят” или “Мой ребенок совершенно не прислушивается ко мне”). Она сказала: “Помогите. Я теряю своего ребенка”.

Все еще в шоке, я, должно быть, спросил: “Простите?”. Она снова повторила: “Помогите. Я теряю своего ребенка”. “Что она имела в виду? Что это за новый тип родителей?” — подумал я. “Понятно”, — кивнул я со знающим, сочувствующим видом и сосредоточился на очевидном смысле ее заявления: “Вы, наверное, в самом разгаре борьбы за опекунство с бывшим мужем”.

Терапевт, которого застали врасплох один раз, может быстро замять этот факт и продолжить разговор, но быть дважды ошеломленным неожиданным ответом — это слишком, это вывело меня из равновесия и повергло в полное недоумение. Единственной моей реакцией на ее “нет”, пока я пытался вернуть самообладание, было: “Извините, не совсем понимаю, что вы имеете в виду”. Очевидно, что ее ответ был искренним, но не был предусмотрен в моем блокноте.

На ее глаза навернулись слезы, что еще больше усилило мою неуклюжесть и дискомфорт, и она продолжила объяснения. “Это продолжается уже какое-то время, — сказала она, — по крайней мере, несколько лет. Я не могу точно сказать, когда это началось, но чувствую, что это происходит, так же точно, как точно мать может знать своего собственного ребенка. Я теряю его. Стив отдаляется от меня, и, возможно, я никогда его не верну. А для меня нет ничего хуже”.

Я не знал, что сказать, поэтому просто попросил ее продолжать свой рассказ.