



**И.П. БРЯЗГУНОВ, Е.В. КАСАТИКОВА**

**НЕПОСЕДЛИВЫЙ РЕБЕНОК**

**или**

**ВСЕ О ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЯХ**

**Издательство Института Психотерапии  
Москва, 2001  
ISBN 5-89939-026-3**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Вы в гостях у знакомых, у которых двое детей. Девочка спо-школьного возраста — непоседа, энергия бьёт в нём ключом, он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, ни секунды не может усидеть на месте. Родители уже устали делать ему замечания. Всё безрезультатно.

Вы сидите в кино или раньше сидели и наблюдали следующую картину: впереди мама с сыном, который постоянно ёрзает, оборачивается, дёргает её, о чём-то спрашивает, на замечания не реагирует.

Вы едете в электричке. Мальчик трёхлетнего возраста постоянно вскакивает со своего места, спрашивает маму, когда приедем, заводит игрушку, которая своим шумом мешает другим пассажирам. Затем начинает открывать раздвижные двери, впуская в салон из тамбура холодный воздух. На возмущённые реплики окружающих заявляет, что проветривает помещение.

Каждый из нас может привести похожие примеры, каждый раз да встречался с такими детьми. В последнее время их больше. Ниже мы приведём статистические данные в подтвержд-этих слов.

На протяжении более 50 лет врачи выявляли и пытались ле-1, у которых наблюдались различные сочетания двига-и расторможенности, импульсивности, невнимательности, повышенной отвлекаемости. За это время несколько раз менялось название заболевания, появлялись новые точки зрения относительно причин и механизмов его возникновения, предлагались новые методы лечения.

В последние годы число гиперактивных детей катастрофически выросло. Воспитатели, а прежде всего учителя начальных классов бьют тревогу.

интенсивные формы обучения детей, рост пси-: перегрузок, ухудшение социально-экономического состояния населения, усиление внутрисемейной напряжённости, распространение асоциальных тенденций в обществе — всё это способствует нарастанию нервно-психических отклонений и нарушений поведения у детей и подростков.

При отсутствии лечения могут развиваться хронические формы заболевания, часто сочетающиеся с серьёзной психопатологией. Поэтому необходимо проводить своевременное выявление и коррекцию таких состояний, тем более, что существуют недорогие и эффективные методы терапии.

## **Глава 1 ИССЛЕДОВАНИЯ В ЧЕХОСЛОВАКИИ**

В 70-х гг. в Чехословакии проблемой так называемых гиперактивных детей (с двигательной расторможенностью) занималась группа чехословацких врачей, педагогов и психологов во главе с Зденкой Тржесоглавой. Заболевание тогда носило название «лёгкая дисфункция мозга» — сокращённо ЛДМ.

Длительные наблюдения за группой детей с ЛДМ позволили З. Тржесоглаве впоследствии опубликовать книгу для врачей, которая так и называлась «Лёгкая дисфункция мозга в детском возрасте». Благодаря участию Игоря Брызгунова она была переведена на русский язык и издана в нашей стране в 1986 г. Это была первая монография о гиперактивных детях, опубликованная в России. Благодаря этой книге наши педиатры получили возможность ознакомиться с этим заболеванием.

Зденка Тржесоглава в течение 12 лет наблюдала за 324 больными детьми дошкольного и подросткового возраста (от 3 до 19 лет) с целью изучения различных аспектов этого заболевания.

В ходе наблюдения были выяснены факторы риска заболевания в раннем детстве, определены неврологические и поведенческие нарушения. Психологи проводили обследование детей с использованием 15 диагностических методик.

З. Тржесоглава пришла к выводу, что причиной заболевания являются осложнения в течение всего перинатального периода (период до, во время и после родов). Одним из ярких доказательств этого было то, что у 16 из 40 детей, появившихся на свет в результате оперативных родов, был поставлен диагноз «лёгкая дисфункция мозга».

По мнению З. Тржесоглавы, на возникновение этого заболевания влияют генетические факторы.

При обследовании детей было установлено снижение коэффициента интеллекта на 10% от уровня нормы уже в 7-летнем возрасте. Причиной этого, как считает автор, являются нарушения внимания, визуально-двигательной координации и восприятия, которые в этом возрасте могут отразиться на способностях ребёнка.

В ряде случаев выявлялись нарушения речи и поражение зрения. Психоневрологические отклонения отмечались в виде повышенной тревожности, невротических привычек, главным образом, навязчивых движений, которые усиливались вплоть до юношеского возраста.

Психологические тесты показали, что способности этих детей хотя с возрастом и развиваются, но всё же не достигают нормального уровня и полностью ребёнком не используются.

Интересно, что симптомы изменялись с развитием ребёнка. Если в раннем возрасте на передний план выступала недостаточная зрелость как двигательных, так и психических функций, то с возрастом увеличивались признаки, вытекавшие из нарушений познания, общения с окружающей средой.

Из этого было сделано заключение, что гиперподвижным детям следует уделять особое внимание с самого начала обучения, используя специальные психолого-педагогические методы коррекции.

Из 324 детей с лёгкой дисфункцией мозга 156 обучались в специально организованных для этого классах.

Более детальное и длительное наблюдение было проведено над 30 учениками специализированных классов, которые окончили 8—9-й классы (средний возраст 13,4 лет).

У этих детей наблюдалось улучшение координации движений и снижение общего беспокойства. Интересно, что у них всё же отмечались низкий коэффициент интеллекта в области абстрактного мышления и низкая способность сохранять полученные знания. В школе у них были затруднения с математикой и занятиями по языку. Дети часто предъявляли жалобы на головные боли, повышенную утомляемость, слабость, педагоги отмечали у них перепады настроения, повышенную напряжённость.

Большинство детей характеризовались как индивидуалисты без признаков самоуверенности и оптимизма.

Во время периода полового созревания педиатр регистрировала у них различные соматические нарушения: головную боль, рвоту, повышенную физическую утомляемость.

Хотя повышенная утомляемость и беспокойство у детей с возрастом уменьшались, но такие невротические проявления, как тики, расстройство сна, появившиеся в раннем возрасте, оставались на том же уровне, а головные боли даже усилились.

Мы подробно привели данные о симптомах заболевания в возрастном аспекте, описанные одним автором, но общая картина болезни складывается из наблюдений многих и многих врачей. При этом специальность врача — будь то педиатр, психиатр или невропатолог — накладывает отпечаток на «ведение» болезни. Поэтому в дальнейшем мы постараемся осветить аспекты этого заболевания со всех сторон, включая и мнение психолога.

## **Глава II ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

А теперь пришло время рассказать об истории изучения этого заболевания. Она имеет недлинный, но насыщенный фактами период, составляющий около 150 лет. Впервые описал чрезвычайно подвижного ребёнка, который ни секунды не мог спокойно усидеть на стуле, немецкий врач-психоневролог Генрих Хоффман. Он дал ему прозвище Непоседа Фил.

Несмотря на то, что изучением невротических отклонений поведения и учебных трудностей занимались многие учёные, долгое время не существовало научного определения таких состояний. Были периоды спада и повышенного интереса к этой проблеме. В 1947 г. педиатры попытались дать чёткое клиническое обоснование так называемым гиперподвижным детям, у которых часто возникали проблемы с учёбой. Однако вопрос о терминологии этого состояния остался нерешённым.

До настоящего времени не было единой точки зрения в отношении названия этого заболевания. Порой авторы вкладывали в один и тот же термин самое различное содержание.

Немного существует заболеваний, имеющих столь многочисленные термины. Назовём лишь некоторые из них: «лёгкая дисфункция мозга», «гиперкинетический хронический мозговой синдром», «лёгкое повреждение мозга», «лёгкая детская энцефалопатия», «гиперкинез», «гиперактивность», «гиперкинетические импульсивные нарушения», «минимальная мозговая дисфункция» и многие другие.

Термин «лёгкая дисфункция мозга» появился в периодической медицинской печати в 1963 г. после совещания международных экспертов-неврологов, проводившегося в Оксфорде.

По крайней мере 100 клинических проявлений входило в понятие «лёгкая дисфункция мозга», включая дисграфию (нарушение письма), дизартрию (нарушения артикуляции речи), дискаль-кулию (нарушение счёта), гиперактивность, недостаточную концентрацию внимания, агрессивность, неуклюжесть, инфантильное поведение и другие.

Термин «лёгкая дисфункция мозга» нелегко вводился в медицинскую среду. Были направлены анкеты 10 зарубежным педиатрам с вопросом: «Что Вы понимаете под термином «лёгкая дисфункция мозга»?» Ответы были самыми разными. Подразумевалась и умственная отсталость, и нарушения координации, и другие отклонения вплоть до начальной стадии олигофрении.

В 1966 г. S.D. Clements дал следующее определение этого заболевания у детей: «заболевание со средним или близким к среднему интеллектуальным уровнем, с нарушением поведения от лёгкой до выраженной степени в сочетании с минимальными отклонениями в центральной нервной системе, которые могут характеризоваться различными сочетаниями нарушений речи, памяти, контроля внимания, двигательных функций». По его мнению, индивидуальные различия у детей могут быть результатом генетических отклонений, биохимических нарушений, инсультов в перинатальном периоде, заболеваний или травм в периоды критического развития центральной нервной системы или других органических причин неизвестного происхождения.

Значительно позднее начали изучать эту проблему отечественные врачи. Наш известный педиатр Ю.Ф. Домбровская в выступлении на симпозиуме, посвященном роли психогенного фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезней, который состоялся в 1972 г., выделила группу «трудновоспитуемых» детей, которые доставляют больше всего проблем родителям и педагогам.

После множества изменений в терминологии заболевания специалисты наконец остановились на названии, несколько сложном для понимания читателя, но более точно отражающем его сущность: «синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)». Именно под этим названием данная патология вошла в американскую классификацию заболеваний.

Значительным событием была публикация американскими учёными в 1987 г. ревизии (пересмотра) третьего издания «Диагностического и статистического руководства по психическим заболеваниям (DSM-III-R)», что внесло большой вклад в диагностические критерии и даже изменило название заболевания, о чём говорилось выше.

Строгие критерии позволяют стандартизировать методику диагностирования детей с риском такого заболевания и дают возможность сравнивать данные, полученные исследователями в разных странах.

Как считают американские педиатры, смена названия заболевания позволяет избежать нежелательных последствий у родителей. Раньше после постановки диагноза «лёгкая дисфункция мозга» родители обычно очень переживали и необоснованно считали, что у ребёнка имеется повреждение мозга (мы можем успокоить родителей — это не так). У родителей появлялось беспокойство, страх, а у некоторых даже возникало депрессивное состояние. Так что приходилось лечить не только ребёнка, но и родителей.

В последние годы этому заболеванию начинают уделять всё больше внимания во всех странах, в том числе и у нас. Об этом свидетельствует растущее число публикаций по данной теме. Если в 1957-1960 гг. их было 31, то в 1960-1975 гг. - 2000, а в 1977-1980 гг. — 7000. В настоящее время ежегодно по этой проблеме публикуется 2000 и более статей и книг.

## Глава 111

# ВОЗНИКНОВЕНИЕ И КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СДВГ

## 1. Начало заболевания

Возникновение симптомов заболевания относят к началу посещения детского сада (3 года), а первое ухудшение — к началу обучения в школе. Подобная закономерность объясняется неспособностью центральной нервной системы ребёнка, страдающего этим заболеванием, справляться с новыми требованиями, предъявляемыми ему в условиях увеличения психических и физических нагрузок. Максимальная выраженность проявлений синдрома совпадает с критическими периодами становления центральной нервной системы у детей. 3 года — начало активного развития внимания, памяти и речи. Форсированное повышение нагрузок в этом возрасте может привести не только к нарушениям поведения в виде упрямства и непослушания, но и к отставанию в нервно-психическом развитии. Возраст 6—7 лет — критический период не только для становления письменной речи, но также произвольного внимания, памяти, целенаправленного поведения и других функций высшей нервной деятельности.

Поэтому если в дошкольном возрасте среди детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью преобладают гипервозбудимость, двигательная расторможенность, моторная неловкость, рассеянность, повышенная утомляемость, инфантилизм, импульсивность, то у школьников на первый план выступают трудности обучения и отклонения в поведении. В подростковом возрасте симптомы заболевания могут стать причиной развития асоциального поведения: правонарушений, алкоголизма, наркомании. Неадекватность поведения, социальная дезадаптация, различные личностные расстройства могут стать причиной неудач и во взрослой жизни. В связи с этим усилия специалистов должны быть направлены на своевременное выявление и коррекцию этого заболевания. Ранняя терапия в детском возрасте позволит не только преодолеть отставание в нервно-психическом развитии ребёнка, но будет способствовать формированию нормального поведения во взрослом возрасте.

## 2. Клинические признаки заболевания

Каждый взрослый, мы уверены в этом, неоднократно встречался в своей жизни с ребёнком, отличавшимся высокой двигательной подвижностью. Обычно их называют «живчиками», «шустриками», «моторчиками». Они обладают чрезвычайно высоким уровнем энергии. Это дети чаще всего школьного возраста, но могут быть и дошкольного и даже грудного.

На поликлиническом приёме бабушка с внуком. Жалобы, обычные для родителей таких детей: сверхподвижен, ни секунды не может усидеть на месте, крутится, как волчок, очень отвлекаем, не может сконцентрироваться, не в состоянии закончить начатое.

Наблюдая за ребёнком, убеждаемся, насколько точно бабушка определила состояние внука. Однако её беспокоит и состояние дочери. В последнее время она не может длительно находиться со своим ребёнком. После периода раздражительности, иногда даже ярости у неё наступает какая-то безучастность, тоскливость, упадок настроения, связанные, как она говорит, с поведением ребёнка. В этот период бабушка забирает внука к себе и дочь постепенно «оттаивает», приходит в себя. И так повторяется много раз. Врачи, к которым обращались мама и бабушка, только разводили руками.

А вот другой случай. На поликлиническом приёме мама с сыном. В начале беседа происходит только с мамой, сына в комнате нет. По виду мама кажется безучастной, на вопросы отвечает медленно, движения её заторможены. «Я никогда не мечтала об абсолютно послушном ребёнке, к тому же мальчик, как говорили знакомые, должен быть живым, иногда шаловливым», — говорит мама, еле сдерживая слёзы. На её лице видна горечь, углы рта опущены. «Не знаю, как мне быть дальше. У меня просто не хватает

сил», — продолжает она. Мама характеризует своего сына как чрезвычайно подвижного, непоседу, непослушного, у них постоянно возникают конфликты, они кричат друг на друга, а потом раскаиваются. И если мама после этого переживает, долгое время не может прийти в себя, то у сына всё «как с гуся вода» — через минуту он весел, забыл конфликт и его последствия.

Маму беспокоит также отсутствие у сына элементарной стеснительности по отношению к чужим людям, она наблюдала и случаи бессердечного отношения его к животным.

На мой вопрос: «Какова, по вашему мнению, возможная причина такого поведения?»—она отвечала: «Не знаю, но, может быть, правы мои знакомые, что я избаловала сына, была недостаточно строга и последовательна с ним. Я всегда пыталась воспитывать ребёнка, воздействуя на него разумом, а не строгостью».

А вот учительница рассказывает о своём ученике-первокласснике: «Он встаёт, когда все школьники встают, но он может встать, когда все дети сидят за партами». Она сравнивает его с «извивающимся червячком», когда он сидит за партой. Иногда он встаёт и начинает бегать по классу, при этом его трудно усадить за парту. У него постоянно возникают конфликты с одноклассниками, которые негодуют по поводу его буйного поведения на уроках и во время перемен.

Родители мальчика подтверждают, что он всегда был активным дома. Однако они надеялись, что после того, как он начнёт учиться в школе, станет более спокойным. Родители также рассказали, что недавно он был сбит на проезжей части машиной, когда стремительно перебежал дорогу, чтобы догнать своего друга.

Наряду с гиперактивным, импульсивным типом синдрома дефицита внимания встречается, но значительно реже, так называемый невнимательный тип. Об этом свидетельствует описание такого случая.

На приёме в поликлинике девочка 8 лет. Родители пришли на консультацию из-за её плохой учёбы. Учитель ставит вопрос об оставлении девочки на второй год. Родители рассказывают о своём ребёнке «как чрезвычайно неорганизованном и хаотичном», начиная с утра, когда она собирается в школу. Девочка постоянно забывает или теряет учебники, рукавички и другие предметы.

После школьных занятий её очень трудно усадить за выполнение домашних заданий даже после многочисленных напоминаний. Постоянные стрессовые ситуации, связанные с поведением ребёнка, начинают отрицательно сказываться на семейных отношениях.

Хочется подчеркнуть, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью — это заболевание не только ребёнка, но часто и матери. Как показывают наши наблюдения, матерей даже со «стальными нервами» хватает ненадолго.

Вначале наступает период «истощения» — астеноневротическое состояние, а затем период угнетённого настроения. Поэтому лечить следует не только ребёнка, но одновременно и мать. Ниже мы более подробно остановимся на этом.

Из приведённых примеров читатель может представить картину заболевания. Теперь мы перейдём к более детальной характеристике клинических признаков синдрома.

Основным симптомом, согласно новому названию, является признак «нарушения внимания»: ребёнок не может сконцентрироваться более или менее продолжительное время на каком-либо занятии, его внимание перескакивает с одного предмета на другой. Такие дети часто бросают занятие, так и не достигнув результата.

Следует отметить, что нарушение внимания при данном заболевании встречается в 100% случаев, а двигательная расторможенность — довольно часто, но не всегда.

Когда говорят «дефицит внимания», то под этим понимают неспособность сконцентрировать внимание в течение короткого периода времени.

Ребёнок не только не способен завершить выполнение поставленной задачи, но и небрежен в её выполнении, в частности это касается школьных заданий. На уроке он не может работать вместе со всем классом, ему трудно вспомнить инструкцию учителя. Такое поведение обычно менее заметно в ситуации «один на один» или в условиях обычного окружения.

О дефиците внимания у своего ребёнка родители обычно узнают в начале первого года обучения. Часто только учитель ставит их об этом в известность. На уроке эти дети постоянно отвлекаются на окружающие звуки или зрительные раздражители, которых другие ученики не замечают. Отвлекаемость может быть связана с собственным телом, одеждой, другими предметами.

Так как внимание является одной из важнейших психических функций, обеспечивающих успешность обучения, то в конце первого полугодия гиперактивные дети уже заметно отстают в учёбе от других детей. Их повышенная активность, неспособность сосредоточиться на чём-либо, а также нарушения восприятия, недостаточность речевого развития создают основу для возникновения учебных трудностей. Хотя психологи отмечают у них средний или даже выше среднего коэффициент интеллекта.

Какие ещё факторы кроме сниженного внимания отрицательно влияют на успеваемость этих детей?

Специалисты отмечают у них нарушения памяти, сниженную умственную работоспособность, повышенную утомляемость. Эти отклонения проявляются прежде всего на занятиях в школе. Ребёнок на уроке часто отвлекается, не способен до конца выполнить задание, делает много ошибок, но не из-за непонимания, а из-за невнимательности. Рассеянность увеличивается по мере увеличения продолжительности выполнения задания, что свидетельствует о повышенной утомляемости нервной системы. Продуктивность работы таких детей в классе очень низкая. Основные характеристики внимания: концентрация, переключение, устойчивость, распределение, объём — у них ниже нормы. Объём оперативной памяти и мышления снижен, ребёнок может удерживать в уме и оперировать ограниченным количеством информации, большая часть которой вскоре забывается. Долговременная память слабая, так как временные связи образуются с трудом. Характерная черта умственной деятельности детей с синдромом — цикличность. Время, в течение которого они могут продуктивно работать, не превышает 5—15 минут, по истечении которых они теряют контроль над умственной активностью. Какое-то время (3—7 минут) мозг «отдыхает», накапливая энергию и силы для следующего рабочего цикла. В моменты «отключения» ребёнок занимается посторонними делами, а на слова учителя не реагирует. Затем умственная активность восстанавливается, и ребёнок опять может продуктивно работать 5—15 минут, после чего мозг снова «отключается» и произвольное управление интеллектуальной деятельностью оказывается невозможным.

Такие особенности умственной деятельности в сочетании с нарушениями восприятия, речевого развития, координации рук способствуют возникновению у детей с синдромом трудностей в освоении чтения, письма, счёта. Это отнюдь не связано с дефектом интеллекта. Имея неплохие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются сниженным интересом к интеллек-

туальным занятиям, художественно-изобразительному искусству. Определённые отклонения в мотивационной сфере, что проявляется частыми отказами что-либо делать, приводят у них к отсутствию интереса к систематическим, требующим внимания занятиям, а значит — к учебной деятельности.

При существующей организации учебного процесса в школах нагрузки, непосильные для здоровых школьников, оказываются чрезмерными для детей с подобными отклонениями.

В ходе трёхлетних наблюдений авторами было установлено, что уже на первом году обучения в конце второй четверти до 30% детей с дефицитом внимания с гиперактивностью отстают в учёбе от других учеников, а к концу года становятся неуспевающими.

Тщательный анализ литературы по данному вопросу показал, что 10% детей с этим заболеванием не удовлетворяли критериям школьной успеваемости. С другой стороны, у одной трети детей, которые плохо учились, было выявлено синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Последние данные свидетельствуют о более высоких цифрах: от 49 до 92% детей с синдромом учились плохо, у 40—80% неуспевающих школьников выявлялось это заболевание.

Проблемы с вниманием в 8 из 10 случаев сопровождаются повышенной двигательной активностью. Специалистами этот симптом определяется как повышенная реактивность или двигательная расторможенность, т. е. активность, понимаемая как самостоятельно направляемая деятельность, у этих детей развита слабо.

Именно высокая реактивность ребёнка прежде всего отмечается родителями и учителями при характеристике его поведения. Как правило, чаще всего гиперактивность свойственна мальчикам. Сказать, что они просто непоседливы, — значит не сказать ничего. Они подвижны как ртуть. На месте такому ребёнку не сидится, он постоянно крутится и вертится, он весь как «на иголках», ему надо поучаствовать во всех делах, он «в каждой бочке затычка». Кажется, он успевает всё: и поболтать с соседом, и дёрнуть за косички соседних девочек, показать свои игрушки всему классу и постоять у доски...

Гиперактивные дети постоянно находятся в движении, независимо оттого, чем занимаются, — математикой или физкультурой. На занятиях физкультурой они в один миг успевают начертить мелом полосу для бросков мяча, построить группу и стать впереди всех для выполнения задания. Недаром их

называют «вечными двигателями» («perpetuum mobile»). Однако результативность подобной «брызжущей» активности невысока, а многое начатое просто не доводится до конца. Внешне создаётся впечатление, что ребёнок очень быстро выполняет задание, и, действительно, быстрым и активным является каждый элемент движения, но в целом у него много лишних, ненужных и даже навязчивых движений.

Деятельность гиперактивных детей нецеленаправленна, мало-мотивирована и не зависит от ситуации — они подвижны всегда, хотя к концу дня вследствие общего утомления «сверхактивность» выражается в истериках, беспричинных приступах раздражения, плаксивости.

Учителя начальных классов ласково называют гиперактивных детей «шустриками», «моторчиками», однако именно такие дети доставляют им больше всего хлопот.

Такой ребёнок всё время торопится, суетится; приступает к заданию, не дослушав инструкции, а затем много раз переспрашивает, делает ошибки и не успевает за учителем. В тетради у него грязно, самостоятельные и контрольные он бросает недоделанными или, быстро сделав, сдаёт с ошибками. Ему трудно самоорганизоваться, поэтому на занятиях он требует много внимания со стороны взрослых. Замечания и выговоры в этих случаях не помогают. Ребёнок часто и сам не рад, но справиться, «убежать» от самого себя он не может. Окриками и наказаниями учитель только усугубляет ситуацию: ребёнок теряется ещё больше и окончательно отстаёт от класса. Теперь он не только не может, но и не хочет контролировать своё поведение.

Надо отметить, что ни в каком другом случае нарушения поведения не вызывают так много нареканий и жалоб со стороны родителей, воспитателей и учителей, как в этом. Гиперактивному ребёнку больше всех грозит непонимание со стороны окружающих. Его постоянно укоряют, стыдят, одёргивают и наказывают. В конце концов ребёнка убеждают, что он ни на что не способен и что бестолковее его никого нет на всём свете. В результате ребёнок ожесточается. У него развивается отрицательная, а часто агрессивная реакция на окружающих, он становится неуправляемым, «трудным» ребёнком. Такая модель защитного поведения порой выгодна для него, а потому трудно исправляема.

Практика показывает, что большинство детей любого возраста, обозначаемых педагогами как «трудный» ученик, родителями — как «трудный» ребёнок, а социологами — как несовершеннолетний из «группы риска», принадлежит именно к категории гиперподвижных.

Для правильной, объективной оценки уровня двигательной активности ребёнка необходима её количественная оценка. Для этого существуют специальные электронные приборы: актометры, представляющие собой «часы», надеваемые на запястье и фиксирующие в течение определённого времени все движения руки; актиг-рафы, позволяющие измерить уровень локомоторной активности различных частей тела. Для первичной оценки двигательной активности обычно используется шагомер.

Польские учёные провели специальное исследование уровня двигательной активности детей с синдромом в сравнении со здоровыми. Оказалось, что у гиперактивных детей движения более простые, но темп выполнения гораздо выше: если здоровые дети делали 6,4 движения в минуту, то дети с синдромом — в 3,5 раза больше.

Двигательная активность верхних конечностей (пальцы, предплечье, плечи) у гиперактивных детей была в 2 раза больше, чем у здоровых (6,4 и 3,1 в минуту соответственно).

Наблюдения показывают, что в целом активность гиперподвижных детей в классе на 25—30% выше, чем у здоровых.

Также были проведены наблюдения относительно уровня двигательной активности в течение дня и ночи. Установлено, что дети с синдромом проявляют повышенную двигательную активность на занятиях в школе, дома и на улице, в будни и выходные дни. Однако их активность не отличается от поведения здоровых детей на уроках физкультуры, в перемены, во время обеда, т. е. в ситуациях, когда все дети более подвижны. В отличие от здоровых детей у гиперактивных регистрировался высокий уровень двигательной активности во время сна в учебные дни, в выходные же дни этого не наблюдалось.

Помимо двигательной расторможенности для детей с синдромом свойственны нарушения моторного контроля, проявляющиеся в виде «мягкой» неврологической симптоматики: дис-координации движений по типу статико-локомоторной и динамической атаксии, тиков и навязчивых движений [Тржесог-лава3., 1986].

Часто гиперактивность сочетается с недостаточной сформированностью мелкой моторики и навыков самообслуживания. Дошкольники и младшие школьники нередко испытывают сложности при застёгивании пуговиц и завязывании шнурков, а также при занятиях конструированием, лепкой и рисованием. При обучении письму могут появляться дисграфии (неправильное написание элементов букв, «зеркальное» письмо, недописанные буквы) [Корсакова Н.К. и др., 1997].

Могут отмечаться также нарушения пространственной координации, проявляющиеся в неловкости, неуклюжести. Они как бы не «вписываются» в пространство, натываются на углы, часто идут напролом, не обращая внимания на препятствия.

Чрезвычайно важными для понимания природы гиперактивного поведения и для коррекции его проявлений являются нарушения эмоциональной сферы. Прежде всего это чрезмерная возбудимость и импульсивность, обусловленные дефицитом сдерживающего контроля и саморегуляции поведения. Ребёнок проявляет повышенную эмоциональную активность, которая выражается в повышенной болтливости. В классе такой ученик — постоянная головная боль для учителя. Для детей с синдромом характерна частая смена настроения. Они легко переходят от слёз к смеху, быстро забывают свои неудачи.

Непоследовательность и непредсказуемость в поведении делают гиперактивных детей нежелательными членами детского коллектива. Как правило, у них нарушены отношения как со сверстниками, так и со взрослыми.

В психическом отношении они отстают в своём развитии (парциальные задержки развития на 1,5—1,7 года), однако стремятся руководить. В отношении сверстников такие дети агрессивны и требовательны, эгоистичны. Не всегда они умеют сочувствовать и сопереживать. Не любят уступать в чём-либо и никогда не признаются в своей неправоте. Стремятся к лидерству, но не умеют действовать совместно с другими. Другие дети чаще всего отвергают их дружбу.

Из-за неприязни со стороны сверстников, из-за стремления верховодить они часто вынуждены общаться с самыми покладистыми или с более младшими детьми.

Родители гиперактивных детей часто жалуются, что их дети не имеют друзей, сверстники отвергают их, отказываются с ними играть или контактировать.

Гиперактивный ребёнок досаждал не только детям, но и взрослым. В сравнении с другими детьми он легко идёт на контакт с незнакомыми людьми, более того, он навязывает своё общение окружающим, встречается в разговоры взрослых, мешая им, всячески стараясь привлечь их внимание. Часто применяет для этого неадекватные методы.

На приёме в поликлинике мама рассказала такой случай: Славик очень не любил, когда по дороге из детского сада домой она останавливалась поболтать с кем-нибудь из знакомых. Обычно он тянул её за руку, напоминая, что пора идти домой. Однажды, видя, что это не помогает, он потихоньку вытащил из сумки маникюрные ножницы и порезал сумку соседки. Когда его спросили, зачем он это сделал, он ответил: «Специально, потому что вы про меня забыли».

Наши исследования показали, что две трети детей с синдромом — это дети из семей высокого социального риска. К ним относятся семьи:

- с неблагоприятным экономическим положением (один или оба родителя безработные, неудовлетворительные материально-бытовые условия, отсутствие постоянного места жительства);

- с неблагоприятной демографической ситуацией (неполные и многодетные семьи, отсутствие обоих родителей);

- семьи с высоким уровнем психологической напряжённости (постоянные ссоры и конфликты между родителями, трудности во взаимоотношениях между родителями и детьми, жестокое обращение с ребёнком);

- семьи, ведущие асоциальный образ жизни (родители страдают алкоголизмом, наркоманией, психическими заболеваниями, ведут аморальный образ жизни, совершают правонарушения).

В семьях высокого социального риска детям практически не уделяют внимания. Педагогическая запущенность способствует отставанию ребёнка в психическом развитии. Такие дети,

имея от рождения нормальный уровень интеллекта, на 2—3 год обучения попадают в классы коррекции, потому что родители совсем не занимаются их развитием. У этих детей могут появляться признаки эмоциональной депривации — эмоционального «голода» — вследствие недостатка материнской ласки и нормального человеческого общения. Они готовы привязаться к любому человеку,

который проявит заботу по отношению к ним. В подростковом возрасте они часто попадают в асоциальные компании.

Гиперактивные дети своим поведением с самого раннего детства как бы бросают вызов окружающему миру. Они не похожи на других детей, их поведение резко выходит за рамки привычного для детей их возраста. Часто они чувствуют себя отверженными, отделёнными от коллектива. Психологическое обследование выявляет у большинства из них повышенную тревожность, беспокойство, внутреннюю напряжённость, переживание чувства страха. Такие дети в большей степени, чем другие, подвержены депрессивному настроению, легко расстраиваются из-за неудач [Кошелева А.Д., Алексеева Л.С., 1997].

Внешне независимые, именно они в отличие от «тихих», психически устойчивых детей особенно нуждаются во внимании. Однако отсутствие навыков общения, привычка с вызовом принимать любую помощь приводят к тому, что своим поведением они её отвергают.

Часто такой ребёнок сам не рад своим поступкам. Его наказывают чаще, чем других детей. Но, как правило, обычные наказания и выговоры не действуют. Родители и учителя жалуются, что, несмотря на все их усилия, ребёнок продолжает вести себя плохо. С другой стороны, ласка и похвала мало стимулируют хорошее поведение — поощрение должно быть очень весомым и значимым, чтобы поведение ребёнка изменилось. Такие дети требуют незамедлительного вознаграждения за свой труд, и чаще всего материального (игрушки, сладости). Жалобы родителей на их «невоспитанность», на то, что с ними «нет сладу», — основная тема при разговоре с врачом.

Гиперактивного ребёнка можно сразу выделить из группы других детей по характерной позе, поведению «бойцового петушка», готового броситься в драку.

Даже если такой ребёнок имеет вроде бы положительные намерения, его безудержные действия вызывают больше порицание, нежели одобрение, так как они не всегда соответствуют ожиданиям других людей.

Недостаточная сформированность чувства ответственности и навыков работы в коллективе, неспособность организовать собственную деятельность, социальная незрелость (в школе они продолжают вести себя как в детском саду, не могут усвоить новые обязанности) и отсутствие ряда других умений вместе с учебными трудностями часто способствуют возникновению у таких детей школьной дезадаптации.

После первого года обучения в нормальном классе такого ребёнка в связи с возникшими учебными трудностями по решению медико-психологической Педагогической комиссии обычно переводят в класс коррекции.

Если в классе появляется один-два гиперактивных ребёнка, то это сказывается и на других учениках. Дети с синдромом служат как бы социальным катализатором, влияющим на поведение других детей, часто в нежелательном направлении.

В одном из первых классов, где проводилось тестирование на дефицит внимания и гиперактивность, при первой визуальной оценке поведения детей на уроках было выявлено 8 гиперактивных из 18 учеников в классе. После проведения полного обследования с использованием нейропсихологических методик у 5 детей был выявлен дефицит внимания и лишь 2 ребёнка проявляли ярко выраженную гиперактивность. Именно они «заводили» весь класс так, что он «стоял на ушах».

Кроме нарушений внимания, повышенной двигательной активности и импульсивности для детей с синдромом характерны чрезмерная болтливость, раздражительность, инфантильное поведение, излишняя капризность (особенно к концу дня), отказы что-либо делать, которые ничем не мотивируются, агрессивность и другие отклонения поведения.

Проявления заболевания очень многообразны, разными авторами отмечается до 100 клинических особенностей. Приведём частоту встречаемости основных признаков синдрома. На первом месте стоят нарушения внимания — частота проявления составляет от 96 до 100%, затем повышенная двигательная активность — от 80 до 84%, импульсивность — 63—84%. В 80—90% случаев ребёнку трудно усидеть на месте, он не заканчивает начатое дело, прерывает и вмешивается в разговор взрослых. В 73% случаев для него характерна частая смена деятельности, проблемы с учёбой отмечаются в 80% случаев; имеются затруднения в плане социального развития — в 64% случаев, наблюдается болтливость — в 47% случаев; проявляются признаки агрессии — в 32% случаев; отмечаются нарушения сна — в 21% случаев.

По выраженности симптомов врачи классифицируют заболевание на три группы: лёгкую, среднюю и тяжёлую. При лёгкой форме симптомы, наличие которых необходимо для постановки диагноза, выражены в минимальной степени, не наблюдается нарушений в школьной и социальной жизни. При тяжёлой форме заболевания выявляется множество симптомов в значительной степени

выраженности, имеются серьёзные учебные трудности, проблемы в социальной жизни. Средняя степень — это симптоматика между лёгкой и тяжёлой формами заболевания.

## Глава IV

### РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ, ДИНАМИКА И ПРОГНОЗ СДВГ

#### 1. Распространённость заболевания

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей встречается довольно часто. Об этом свидетельствуют исследования, проведённые в США, Великобритании, Германии, Чехословакии, Китае и других странах мира. Анализ литературы выявил широкую вариабельность данных по распространённости синдрома: в США эти цифры колеблются от 4 до 20%, в Великобритании — 1—3%, Германии — 9—18%, Италии — 3—10%, Чехословакии — 2—12%, Китае — 1—13%, Австралии — 7—10%.

Такой широкий диапазон — от 1 до 20% — обусловлен прежде всего отсутствием единых диагностических критериев и методов оценки симптомов заболевания. Американские и канадские специалисты при диагностике пользуются «Диагностическим и статистическим руководством по психическим заболеваниям», которое периодически издаётся Американской психиатрической ассоциацией. В Великобритании и европейских странах принята «Международная классификация болезней» с жесткими критериями, позволяющими более реально оценивать распространённость этого заболевания.

В последние годы внедрение комплексной медико-психологической системы диагностирования позволяет оценить распространённость синдрома в нормальной популяции среди детей школьного возраста в пределах 2—8%. В клинике она составляет от 47% и выше.

В нашей стране распространённость этого заболевания стала изучаться с начала 90-х гг. Исследования встречаемости какого-либо фактора в нормальной популяции являются эпидемиологическими. Для их проведения требуется соответствующая выборка (количество детей), а также специально разработанные и апробированные на предварительном исследовании анкеты с вопросами для родителей и педагогов. Результаты анкетирования должны быть проверены в ходе объективного психологического обследования на выборке не менее 200 человек.

В 1992—1994 гг. были проведены исследования водной из московских школ и в школах подмосковного города Шатуры. В Москве среди детей 7—12 лет синдром дефицита внимания с гиперактивностью встречался в 18% случаев, несколько меньший процент был получен в г. Шатуре — 15%. Среди мальчиков симптомы заболевания выявлялись в 2 раза чаще, чем среди девочек [Кучма В.Р., Брызгунов И.П., 1994; Кучма В.Р., Платонова А.Г., 1997].

В 1997—1999 гг. авторами было проведено исследование распространённости заболевания в трех детских садах и семи школах Владимира, а также в школах г. Коврова, г. Кольчугина и в трёх сельских школах Владимирской области. В исследовании участвовало около 5300 человек.

В результате были получены следующие данные: среди детей 5—7 лет (старшая и подготовительная группа детсадов) распространённость синдрома составила 20%. Различий между мальчиками и девочками по частоте заболеваемости не наблюдалось.

Во Владимире распространённость синдрома среди детей 7-12 лет составила 10%, а в целом среди детей школьного возраста — 4%, в Кольчугино она также составила 4%, в Коврове — 12%. В сельской местности частота симптомов заболевания была 8%. Всего распространённость заболевания среди детей школьного возраста во Владимире и Владимирской области составила 7%. Среди мальчиков симптомы выявлялись в 3 раза чаще, чем среди девочек.

Сравнение результатов двух эпидемиологических исследований показывает, что в Москве распространённость заболевания была на 80%, а в Шатуре — на 60% выше, чем во Владимире. Различное распределение детей с синдромом в Москве, подмосковном городе Шатуре и во Владимире позволяет предположить влияние неодинаковых социальных факторов на развитие заболевания в этих городах.

Таким образом, высокая распространённость синдрома дефицита внимания с гиперактивностью как в центральном регионе России, так и в других странах мира подтверждает актуальность изучения этого заболевания в дальнейшем.

## 2. Мальчики и девочки

Все исследователи подчёркивают более высокую распространённость заболевания среди мальчиков по сравнению с девочками.

По данным авторов и литературы, среди мальчиков 7—12 лет признаки синдрома диагностируются в 2—3 раза чаще, чем среди девочек. Среди подростков это соотношение составляет 1:1, а среди 20—25-летних — 1:2 с преобладанием девушек. В клинике соотношение мальчиков и девочек варьирует от 6:1 до 9:1.

Преобладание мальчиков — это не только следствие субъективного мнения респондентов, отвечающих на вопросы анкеты. Хотя учителя чаще всего именно в мальчиках видят нарушителей порядка. Высокая частота симптомов заболевания у мальчиков может быть обусловлена влиянием наследственных факторов, а также более высокой уязвимостью плода мужского пола к патогенетическим воздействиям во время беременности и родов. У девочек большие полушария головного мозга менее специализированны, поэтому они имеют больший резерв компенсаторных функций по сравнению с мальчиками при поражении центральной нервной системы [Корнев А.Н., 1986].

Кроме того, отмечаются половые различия в структуре и динамике поведенческих нарушений. У мальчиков симптомы гиперактивности и другие нарушения поведения появляются с 3—4 лет, что заставляет родителей обращаться к врачу ещё до поступления ребёнка в школу.

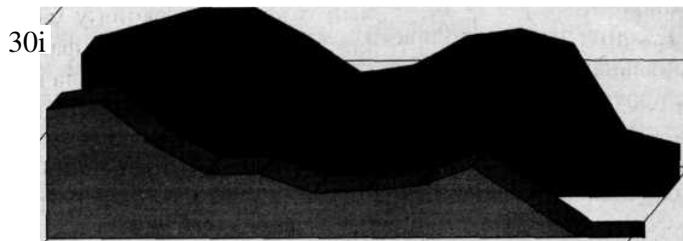
Среди девочек гиперактивность встречается реже, заболевание у них чаще проявляется в виде нарушений внимания. У девочек поведенческие отклонения проявляются более скрыто и потому не выявляются при одно-двукратном наблюдении, соответственно не лечатся и имеют более неблагоприятный прогноз. В гораздо большей степени по сравнению с мальчиками у них выражены социальная дезадаптация, учебные трудности, личностные расстройства.

## 3. Возрастная динамика

По мнению О.В. Халецкой и В.М. Трошина [1995] максимальное проявление симптомов заболевания приходится на возраст 7—12 лет как у мальчиков, так и у девочек. Похожие данные были получены авторами в ходе исследования распространённости синдрома дефицита внимания в г. Владимире.

У детей с этой патологией прослеживалось достоверное снижение симптомов заболевания с 1-го по 11-й классы. Анализ возрастной динамики показал, что признаки расстройства наиболее выражены в дошкольном и младшем школьном возрастах: наибольший процент детей с синдромом отмечается в 5—10 лет, что отличается от возраста 11—12 лет (см. рисунок). Таким образом, пик проявления синдрома приходится на период подготовки к школе и начало обучения.

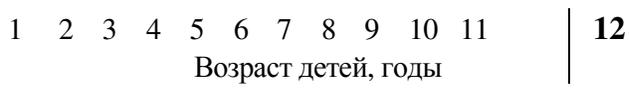
со



0 15

0  
1а

Т



*Возрастная динамика симптомов расстройства в группе риска и группе с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью*

- — группа риска

СДВГ

Это обусловлено динамикой развития высшей нервной деятельности. 5,5—7 и 9—10 лет — критические периоды для формирования систем мозга, отвечающих за мыслительную деятельность, внимание, память. К 7 годам, как пишет Д.А. Фарбер [1991], происходит смена стадий интеллектуального развития, формируются условия для становления абстрактного мышления и произвольной регуляции деятельности.

В 6—7 лет дети с синдромом не готовы к обучению в школе в связи с замедлением темпов функционального созревания коры и подкорковых структур. Систематические школьные нагрузки могут привести к срыву компенсаторных механизмов центральной нервной системы и развитию дезадапционного школьного синдрома, усугубляемого учебными трудностями. Поэтому вопрос о готовности к школе для гиперактивных детей должен решаться в каждом конкретном случае психологом и наблюдающим ребёнком врачом.

Всплеск симптомов заболевания в 12—15 лет в группе риска, а в группе с синдромом в 14 лет совпадает с периодом полового созревания. Гормональный «бум» отражается на особенностях поведения и отношении к учёбе. «Трудный» подросток (а именно к этой категории относится большинство детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью) может решиться на расставание со школой.

К концу периода полового созревания гиперактивность и эмоциональная импульсивность практически исчезают или маскируются другими личностными чертами, повышается самоконтроль и регуляция поведения, дефицит внимания сохраняется. Нарушение внимания — основной признак заболевания, поэтому именно он определяет дальнейшую динамику и прогноз заболевания.

#### **4. Прогноз заболевания**

Прогноз заболевания зависит от выраженности симптомов, своевременной постановки диагноза и проведения соответствующего лечения. При условии раннего терапевтического воздействия прогноз для этих детей благоприятный. Однако они нуждаются в постоянном наблюдении вплоть до окончания школы.

Специалисты отмечают вариабельность течения синдрома: нарушения могут продолжаться во время подросткового периода и во взрослой жизни. Чрезмерная активность обычно является первым симптомом, с которого начинается ремиссия — облегчение течения болезни. Пик проявления двигательной рас-торможенности приходится на 6—7 лет, с обратным развитием к 14—15 годам, импульсивность снижается к окончанию школы, дефицит внимания, как правило, остаётся в той или иной степени в течение всей жизни. Ремиссии обычно не наблюдаются в возрасте моложе 12 лет.

R.A. Barkley [1990] отмечает, что от 25 до 50% гиперактивных детей «перерастают» этот синдром. Однако у 6—8% больных, по данным О.В. Халецкой и В.М. Трошина [1998], симптомы рас-стройств приводят к задержке психического развития, а в более старшем возрасте способствуют возникновению серьёзных психопатологических расстройств и асоциальных состояний.

У остальных симптомы различной степени тяжести продолжают оставаться и приводят к проблемам в повседневной жизни. Таких людей часто сопровождает чувство «нетерпеливости и неугомонности», импульсивность, социальная неадекватность, чувство низкой самооценки в течение всей жизни. Они неорганизованны и плохо контролируют свою деятельность.

В подростковом возрасте у гиперактивных детей рано развивается тяга к алкоголю, наркотическим веществам. Для них в большей степени, чем для здоровых сверстников, характерна склонность к правонарушениям. Лишь небольшой процент (15% против 50% в контроле) из них оканчивает школу.

В связи с этим данная патология представляет также серьёзную социальную проблему. Своевременная диагностика и лечение симптомов этого синдрома за рубежом служат превентивной мерой для снижения детской и подростковой преступности.

Американские исследователи отмечают у взрослых с этим заболеванием повышенное число несчастных случаев, разводов, арестов и пребывания в тюрьме. Такие люди постоянно меняют место работы, нигде долго не задерживаясь, конфликтуют с начальством и другими служащими. Зарабатывают на жизнь, как правило, временным и неквалифицированным трудом.

Так симптомы детского расстройства становятся причиной неудач в личной жизни и профессиональной карьере.

При снижении симптомов заболевания характерной чертой для этих людей остаётся пониженная способность к обучению и неспособность выполнять скучную, монотонную деятельность, не дающую выхода их активности.

Для профилактики подростковой преступности, алкоголизма, наркомании и в целом для обеспечения нормальной и полноценной жизни детям с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью необходимо уметь своевременно выявлять (до поступления ребёнка в школу) и правильно диагностировать это состояние.

## **Глава V ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ**

### **1. Диагностические критерии**

В связи с тем, что клинические проявления синдрома очень разнообразны, при его диагностике используются стандартные диагностические критерии, разработанные Американской психиатрической ассоциацией и опубликованные в четвертом издании «Диагностического и статистического руководства по психическим заболеваниям (DSM-IV)» в 1994 г. Согласно этому руководству диагностика синдрома проводится по двум измерениям: нарушения внимания и гиперактивность/импульсивность.

#### **Диагностические критерии СДВГ по DSM-IV**

Измерение	Признак
I. Нарушения внимания	I. Ребёнок не может сосредоточиться, делает много ошибок из-за невнимательности. 2. Ему трудно поддерживать внимание при выполнении заданий или во время игр. 3. Легко отвлекается на посторонние стимулы. 4. Не может до конца закончить поставленную задачу. 5. Слушает, но кажется, что не слышит. 6. Избегает выполнения задач, требующих постоянного внимания. 7. Плохо организован. 8. Часто теряет личные вещи, необходимые в школе и дома (карандаши, книги, рабочие инструменты, игрушки). 9. Забывчив.

<p>I. Гиперактивность/ импульсивность</p>	<p><i>Гиперактивность:</i> 1. Ребёнок суетлив. 2. Не способен усидеть на одном месте. 3. Много, но нецеленаправленно двигается (бегает, крутится, ёрзает на своём месте). 4. Не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге. 5. Всегда нацелен на движение, ведёт себя как «regretium mobile». 6. Болтлив. <i>Импульсивность:</i> 7. Часто начинает отвечать, не подумав и даже не дослушав вопрос. 8. С трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях. 9. В разговоре часто прерывает, мешает (пристаёт) окружающим.</p>
---	---

Для постановки диагноза необходимо присутствие 6 из 9 критериев в каждом измерении. При наличии повышенной невнимательности (присутствия шести и более признаков из I измерения) и при частичном соответствии критериям гиперактивности и импульсивности используется диагностическая формулировка «синдром дефицита внимания с преобладанием нарушений внимания». При наличии повышенной реактивности и импульсивности (т. е. шести и более признаков из II измерения) и при частичном соответствии критериям нарушений внимания используется диагностическая формулировка «синдром дефицита внимания с преобладанием гиперактивности и импульсивности». В случае полного соответствия клинической картины одновременно всем перечисленным в таблице критериям ставится диагноз «сочетанная форма СДВГ».

При диагностике необходимо также обратить внимание на то, что симптомы расстройства должны:

- появляться до 8 лет;
- наблюдаться не менее 6 месяцев в двух сферах деятельности ребёнка (в школе и дома);
- не должны проявляться на фоне общего расстройства развития, шизофрении и других каких-либо нервно-психических расстройств;

- должны вызывать значительный психологический дискомфорт и дезадаптацию.

На основе вышеперечисленных критериев были составлены анкеты для родителей и педагогов (Приложения 1 и 2).

При положительных данных анкетирования и их подтверждении в устной беседе с родителями и педагогами обследуемого ребёнка определяют в группу риска развития синдрома.

Для окончательной постановки диагноза обязательно проводится комплексное медико-психологическое обследование.

## 2. Медицинское обследование

Дети с признаками синдрома проходят общее обследование, в ходе которого врач проводит оценку состояния ребёнка, наличия отклонений в развитии, нарушений восприятия и речи, а также слуха и зрения. При наличии серьёзных отклонений у ребёнка и трудностях в постановке диагноза проводится специальное неврологическое обследование.

Наш опыт показывает, что у детей с этим заболеванием могут присутствовать признаки лёгкой неврологической симптоматики: нарушения координации, тики, заикания, навязчивые движения.

Данная патология часто сочетается с другими нарушениями, поэтому подробное клиническое обследование необходимо не только для уточнения диагноза, но и с целью проведения дифференциальной диагностики.

Постановка диагноза включает несколько моментов. Во-первых, врач подробно беседует с матерью ребёнка. Его интересует информация о том, как протекали беременность, роды, были ли нарушения, как в дальнейшем развивался ребёнок. Также очень важны сведения о развитии речи, особенностях темперамента, активности в течение дня, характере сна, поведенческих проблемах, взаимоотношениях с друзьями. Обращается внимание на наличие соматических нарушений и заболеваний, в частности, извращённого аппетита, ночного недержания мочи, энкопреза (недержание кала). Не менее важна информация о психосоциальном окружении ребёнка в семье: о состоянии взаимоотношений между родителями и другими членами семьи, об их отношении к ребёнку, наличии вредных привычек (алкоголизм, наркомания) у членов семьи, психических заболеваниях. Необходимо также иметь сведения о материальном положении семьи.

Во-вторых, так как однократное наблюдение за ребёнком в поликлинике не всегда даёт врачу возможность для правильной постановки диагноза, используется специальный вопросник для родителей и педагогов (Приложения 1 и 2), а также проводится подробное психологическое обследование.

### **3. Психологическое обследование**

Психолог беседует с родителями и другими членами семьи, наблюдает за ребёнком на приёме в поликлинике, во время занятий и игр. Он старается дополнить информацию об особенностях поведения и развития ребёнка, полученную врачом.

В ходе психологического обследования проводится оценка уровня развития когнитивных функций (внимания, памяти, мышления), а также эмоциональных особенностей и двигательной сферы. Обращается внимание на личностные особенности ребёнка, наличие акцентуаций (крайних проявлений) характера. Оценивается степень развития школьных навыков и социальные условия жизни.

Кроме стандартных психологических методик оценки внимания, памяти и мышления используются нейропсихологические методики: экспресс-диагностика памяти «Лурия-90», разработанная Э.Г. Симерницкой [1991], пробы на уровень развития произвольных движений А.Р. Лурии и Н.И. Озерецкого в обработке Л.С. Цветковой [1998]. Для диагностики идеомоторной координации используются рисуночные техники: «дом, дерево, человек»; «несуществующее животное»; «автопортрет».

Всего при обследовании применяется до 10—15 методик. Это соответствует принципу синдромного анализа А.Р. Лурии [1973]. Он считал, что только применение целого комплекса разнообразных психодиагностических методик позволит точно провести диагностику нарушений высших психических функций.

Авторами разработана система нейропсихологического обследования детей младшего школьного возраста с симптомами синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Группа тестов включает простые и доступные задания, позволяющие за 40—50 минут оценить степень развития внимания, памяти, мышления, двигательной и эмоциональной сферы.

В качестве основной методики для исследования внимания и оперативной памяти использовался тест Тулуз-Пьерона — один из вариантов «корректирующей пробы», общий принцип которой был разработан Б. Бурдоном в 1895 г. Суть задания состоит в дифференцировании стимулов, близких по форме и содержанию в течение определённого времени.

Тест Тулуз-Пьерона первично направлен на изучение свойств внимания (концентрации, устойчивости, переключаемости) и психомоторного темпа, вторично — оценивает точность и надёжность переработки информации, волевую регуляцию, личностные характеристики работоспособности и динамику работоспособности во времени [Ясюкова Л.А., 1997]. Тест используется при обследовании детей 6 лет и старше. У более младших детей основными препятствиями для выполнения теста являются отсутствие необходимого уровня мотивации, готовности точно следовать инструкции и недостаточное развитие мелкой моторики.

Практика работы с детьми школьного возраста показала, что методика Тулуз-Пьерона является адекватным, быстрым и простым способом первичной диагностики СДВГ у этих детей. Она

не имеет ограничений для повторных применений, поэтому удобна для анализа динамики синдрома, оценки эффективности лечения или коррекции. Фактически она является экспресс-методом (занимает не более 15 минут), пригодным для массовых обследований.

При проведении тестирования необходимо иметь в виду, что дети с синдромом обладают повышенной отвлекаемостью и умственной утомляемостью. Занятия не должны превышать 40—50 минут (с учётом одного перерыва). Обследование может занимать несколько дней.

Сведения, полученные врачом и психологом в ходе обследования, позволяют выявить основные нарушения у ребёнка, оценить степень их выраженности, предположить дальнейшее развитие заболевания.

Однако окончательный диагноз ставится лишь после проведения дифференциальной диагностики.

#### **4. Дифференциальная диагностика**

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью может иметь внешнее сходство с целым рядом других заболеваний. Для определения эффективного лечения необходимо разграничить (дифференцировать) его с целым рядом вторичных состояний и расстройств.

Прежде всего, симптомы СДВГ следует отличать от нормальной, свойственной многим детям (особенно в дошкольном возрасте) высокой двигательной активности. При этом необходимо иметь в виду возможность проявления индивидуальных особенностей темперамента, акцентуаций характера. Важно также помнить, что функции внимания и самоконтроля у детей находятся в процессе естественного развития.

Внимание ребёнка неразрывно связано с мотивацией, поэтому дети не склонны уделять интерес тому или иному занятию до тех пор, пока они не поймут, почему должны это делать. Ребёнок не станет заниматься тем, что не кажется ему увлекательным либо не влечёт за собой поощрения. В других случаях особенности поведения ребёнка могут оказаться реакцией на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, переход в другую школу, плохое отношение взрослых к ребёнку, конфликт между ребёнком и учителем, ребёнком и родителями. Поэтому обязательным критерием при диагностике синдрома дефицита внимания является наблюдение признаков заболевания в поведении ребёнка не менее полугода.

Сниженное внимание, замкнутость, импульсивность и раздражительность могут быть реакцией на умственное перенапряжение и стресс в условиях, когда к ребёнку предъявляются завышенные требования.

Так как у многих гиперактивных детей наблюдаются нарушения в развитии речи и сложности в освоении навыков письма, чтения и счёта, это заболевание необходимо отличать от специфических трудностей обучения. Дислексия (нарушение чтения), дис-графия (нарушение письма) и дискалькулия (нарушение счёта) часто сопровождаются нарушениями внимания и гиперактивностью, но последние являются в подобных случаях симптомами вторичного характера.

Нередко родители обращаются к врачу в связи с наличием у ребёнка повышенной утомляемости, истощаемости, низкой умственной и психической работоспособности, наряду с которыми дети часто бывают беспокойными, суетливыми, расторможенными и капризными. Тщательное обследование детей обычно позволяет поставить диагноз астенического синдрома на фоне различных соматических заболеваний, перенесённых инфекций и интоксикации. Для астенического синдрома также характерны головные боли и вегетативная лабильность.

Приём некоторых лекарств также может отражаться на поведении ребёнка. Так, у детей, страдающих бронхиальной астмой и принимающих препарат теофиллин, наблюдаются его побочные действия — нарушение внимания и ухудшение поведения.

Врач должен знать, что синдром дефицита внимания часто сочетается со следующими расстройствами: учебные трудности, поведенческие расстройства, тревожность или расстройства настроения, языковые и коммуникативные нарушения, нарушения координации, болезнь Туретта, которая характеризуется генерализованными тиками с различными гиперкинезами.

Дифференциальная диагностика СДВГ также проводится с такими патологическими состояниями, как посттравматическая энцефалопатия, тиреотоксикоз, фетальный алкогольный синдром (алкоголизация плода в утробе матери), хроническое отравление свинцом, нелеченная фенилкетонурия, постинфекционная энцефалопатия, синдром кратковременных судорог, выраженное нарушение развития, ревматическая хорея. Последняя характеризуется

непроизвольными, нерегулярными размахистыми движениями без координации и целенаправленности.

Н.Н. Заваденко и др. [1997] отмечают необходимость разграничения синдрома дефицита внимания с различными психическими расстройствами, включая олигофрению лёгкой степени, аутизм, шизофрению, маниакально-депрессивный синдром. В частности олигофрения лёгкой степени может быть ошибочно принята за СДВГ, так как часто сочетается со слабостью внимания, двигательной расторможенностью, моторной неловкостью, стереотипными движениями. Шизофрения и депрессия у детей также могут сопровождаться избыточной активностью и дефицитом внимания, однако непостоянный характер этих нарушений, семейная отягощённость по данным заболеваниям делают возможным их разграничение с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

Для лечения хореи требуется консультация ревматолога. Больных тиреотоксикозом наблюдает эндокринолог, а психических больных — психиатр и психоневролог. В связи с этим при подозрении на наличие у больного ребёнка вышеперечисленных заболеваний для его обследования должны быть задействованы самые различные специалисты.

Особое внимание необходимо обратить на возможное отравление свинцом. Этот металл относится к той группе ядов и веществ, при воздействии которых отмечается многостороннее действие на организм, включая центральную нервную систему. При тяжёлом отравлении свинцом развивается свинцовая энцефалопатия, проявляющаяся поведенческими нарушениями, раздражительностью, беспокойством, неспособностью к длительной концентрации внимания, потерей интереса к окружающему.

При неврозах у детей также может наблюдаться психомоторное беспокойство, эмоциональная лабильность, повышенная отвлекаемость.

Неопытный врач, не советуясь с психологами и другими врачами, в некоторых случаях может поставить неправильный диагноз. Особенности поведения, сходные с симптомами СДВГ, могут наблюдаться у совершенно здоровых детей. Например, у одарённых детей, занимающихся в обычном классе, невнимательность и повышенная двигательная активность объясняются тем, что им просто скучно в школе.

Следует обращать внимание на состояние слуха и зрения ребёнка. Если он плохо видит, а сидит на задней парте, то он может проявлять беспокойство и невнимательность, что отнюдь не связано с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Некоторые родители уповают на различные современные методы обследования, например на электроэнцефалографию и компьютерную томографию.

Но, как показали электроэнцефалографические исследования, проводимые многими врачами у таких детей, никакой диагностической помощи это не оказывает. Электроэнцефалография показана при подозрении на эпилепсию, малые припадки, прогрессирующее неврологическое заболевание.

Компьютерная томография головного мозга (которая, кстати, стоит немалых денег) также назначается только по показаниям.

Определение содержания свинца в сыворотке крови проводят в тех случаях, когда ребёнок подвергся экспозиции свинца.

Наличие вышеперечисленных расстройств и состояний в сочетании с симптомами синдрома дефицита внимания затрудняет диагностику и требует более длительного лечения. Кроме того,

такие формы заболевания в отличие от «чистого» СДВГ имеют неблагоприятный прогноз и больший процент сохранения во взрослом возрасте.

К сожалению, следует признать, что не все педиатры достаточно знакомы с этим заболеванием. Изучение его требует знаний различных медицинских дисциплин: педиатрии, психиатрии, неврологии, а также психологии и возрастной физиологии.

В связи с этим детские врачи ещё недостаточно уделяют внимания этой патологии и нередко находятся в беспомощном состоянии при оказании диагностической и лечебной помощи. Они не всегда могут дать соответствующие рекомендации родителям и педагогам.

Также не содействует решению проблемы одностороннее «ведение» её каждым узким специалистом. На эту тему можно привести много примеров. Вот один из них.

Известный американский психотерапевт впервые в нашей стране проводил семинар по семейной психотерапии. Этот раздел психотерапии в России пока ещё разработан недостаточно. Используя метод интервью, психотерапевт продемонстрировал работу с семьями, в которых участвовали все члены семьи трёх поколений: бабушка, дедушка, отец, мать и их дети.

В одном из случаев речь шла о мальчике, который был причиной всех бед в семье. Очень подвижный, неуравновешенный, «живчик», как его характеризовали родители. В классе он исполнял роль шута. В разговоре мама отметила, что у ребёнка плохая концентрация внимания, а бабушка рассказала случай, когда внук украл у матери часть зарплаты для того, чтобы купить подарки одноклассникам и тем самым завоевать их расположение.

Суть психотерапевтической методики заключалась в установлении причины психологической напряжённости в семье и косвенном устранении этой напряжённости. Специалисты не давали прямых советов, а пытались вместе с членами семьи наметить ряд альтернативных решений.

В данном случае оказалось, что напряжённость в семье вызывалась бабушкой, которая обладала авторитарным характером. Это и явилось причиной разлада в семье. Бабушка подавляла инициативу дочери и пыталась воспитывать внука по своим меркам.

Не давая общей оценки вышеописанной психотерапевтической методике, хотелось только подчеркнуть односторонность подхода в данном случае.

Психотерапевт не обратил внимания на наличие у мальчика симптомов синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, не выяснил у матери о возможности нарушений при беременности и родах и т. д. Естественно, это не могло не отразиться на эффективности лечения.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью — патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской и педагогической. Но это состояние имеет более оптимистичные возможности реабилитации в отличие от многих других неврологических заболеваний, при условии, если она проводится в возрасте 5—10 лет.

## Глава VI

### ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### 1. О возможных причинах СДВГ

Несмотря на многочисленные исследования, посвященные изучению причин заболевания, окончательной ясности в этом вопросе пока не достигнуто. Предполагается, что на развитие синдрома влияет множество факторов.

Наличие органического поражения центральной нервной системы (пре- и перинатальной патологии, нейроинфекции, интоксикации, черепно-мозговой травмы) удаётся установить не у всех больных детей. Как обнаружено в последнее время, развитию заболевания способствуют наследственная предрасположенность и неблагоприятное психосоциальное окружение ребёнка. Большое значение для нормального формирования центральной нервной системы имеют особенности развития детского организма. Пока ребёнок созревает, он проходит ряд определённых этапов. Эти этапы постепенно усложняются, дифференцируются. В грудном возрасте у ребёнка почти не развита психика, и на все воздействия он реагирует так называемыми соматическими и вегетативными компонентами: повышенной температурой тела, рвотой, нарушением питания и другими. Став старше, он достигает следующего уровня развития — психомоторного. Поэтому все неблагоприятные воздействия в 4—7-летнем возрасте вызывают нарушения двигательной сферы: появляется расторможенность или, наоборот, заторможенность, могут появиться нарушения координации движений. Затем наступает третий уровень развития, при срыве которого могут появляться уже серьёзные двигательные расстройства (гиперкинезы различной природы, тики, дискинезии). Обычно этот период соответствует возрасту 10—11 лет.

На любом из этапов ребёнок может подвергаться воздействию неблагоприятных факторов, что и приводит к развитию заболевания.

Все точки зрения на причину и течение заболевания можно объединить в три большие группы: биологические, психосоциальные и генетические. Ниже мы подробно рассмотрим каждую из них.

### 1.1. Биологические и психосоциальные причины

Сторонники первой группы причин — биологических — считают, что существует достоверная связь заболевания с органическими поражениями головного мозга, возникающими во время беременности и родов, а также в первые годы жизни. Доказательством этого служат данные ретроспективного изучения раннего периода развития детей.

Биологические факторы заболевания по времени их воздействия подразделяют на пре-, перинатальную и раннюю постнатальную патологию. К факторам пренатальной патологии могут быть отнесены токсикозы во время беременности, обострения хронических заболеваний у матери, инфекционные заболевания во время беременности, принятие больших доз алкоголя и курение матери во время беременности, травмы в области живота, иммунологическая несовместимость по резус-фактору, попытки прервать беременность или угроза выкидыша. На ещё не родившегося ребёнка влияют также и психосоциальные факторы: стрессы и психотравмы, испытываемые матерью, а также нежелание иметь данного ребёнка [Тржесоглава 3., 1986].

Большое значение имеет возраст родителей. Исследования авторов показали, что риск развития патологии велик, если возраст матери во время беременности был меньше 19 или больше 30 лет, а возраст отца превышал 39 лет.

Также на развитие заболевания влияют осложнения в родах: преждевременные, скоротечные или затяжные роды, стимуляция родовой деятельности, отравление наркозом при кесаревом сечении — всё это может иметь отрицательные последствия на развитие ребёнка. Родовые осложнения, связанные с неправильным положением плода, обвитие его пуповиной помимо асфиксии могут повлечь за собой внутренние мозговые кровоизлияния, различные травмы, в том числе плохо диагностируемые легкие смещения шейных позвонков.

В ряде исследований отмечена корреляция между нарушением поведения в школьном возрасте и низким весом ребёнка при рождении, недоношенностью. Так, у детей, родившихся с очень низкой массой тела, в раннем школьном возрасте гораздо чаще выявляются нарушения поведения с повышенной двигательной активностью.

Любые заболевания в младенчестве, сопровождающиеся высокой температурой и приёмом сильнодействующих лекарств, могут отрицательно сказываться на созревании мозга, которое продолжается вплоть до 12 лет. Сотрясения, сильные ушибы и травмы головы могут серьёзно нарушить деятельность мозга в любом возрасте. Такие заболевания, как астма, частые пневмонии, сердечная недостаточность, нефропатии, нарушения обмена веществ, частые аллергии, могут выступать как постоянные факторы, негативно влияющие на нормальную работу мозга [Ясюкова Л.А., 1997].

Биологические факторы играют решающую роль в первые два года жизни ребёнка, в последующем они опосредуются психосоциальными факторами. Развитие ребёнка во многом определяется характером его окружения, прежде всего в семье. Большое влияние оказывает психологический микроклимат: ссоры, конфликты, алкоголизм, аморальное поведение родителей отражаются на психике ребёнка. Значение имеют и особенности воспитания — гиперопека, эгоистическое воспитание по типу «кумира семьи» или, наоборот, педагогическая запущенность, как уже говорилось ранее, могут стать причиной развития психопатологии. Не последнюю роль играют бытовые условия проживания и материальная обеспеченность. R.A. King и J.D. Noshpitz [1991] установили, что у детей из семей с высоким социально-экономическим статусом последствия пре- и перинатальной патологии исчезают к моменту поступления в школу, тогда как у детей из неблагополучных в этом отношении семей они продолжают сохраняться.

### 1.2. Роль наследственной предрасположенности

У Ю—25% больных, по данным 3. Тржесоглавы [1986] и R.A. Barkley [1990] отмечается наследственная предрасположенность к этому заболеванию. В связи с этим была выдвинута гипотеза о существовании семейных форм синдрома дефицита внимания [Глезерман Т.Б., 1983]. Специалисты отмечают в таких семьях кроме симптомов СДВГ частое употребление алкоголя, наличие асоциальных психопатий, аффективных расстройств.

Родители гиперактивных детей на поликлиническом приёме нередко говорили, что в детстве у них наблюдались те же особенности поведения, что и у их ребёнка.

Одна мама очень красочно рассказывала о том, что её родители испытали много «мытарств» с её поведением. Это продолжалось до 18 лет. Постепенно признаки заболевания уменьшались и к замужеству почти исчезли. Как считает мама, это произошло благодаря настойчивому лечению, в

котором принимали участие врач, психолог, родители и учителя. А теперь ей приходится «нести свой крест», занимаясь лечением сына, у которого наблюдаются те же симптомы, что были у неё.

В одной известной зарубежной работе были опубликованы данные исследования семейной преемственности заболевания: повышенная двигательная активность наблюдалась у восьми из всех детей тех 50 отцов, у которых в детстве наблюдались те же симптомы. В контрольной группе это соотношение составило 1:50.

В пользу наследственной природы синдрома дефицита внимания свидетельствуют результаты генеалогических исследований. Изучение двигательной активности у близнецов показало, что корреляционная связь с этим признаком у гомозиготных (однойяйцовых) близнецов была высокой, у гетерозиготных (двухъяйцовых) — низкой. На основании этого считается возможным предсказывать наличие у второго гомозиготного близнеца гиперподвижности. У гетерозиготных близнецов такой возможности не имеется [Serman D.K., 1997].

С развитием молекулярной генетики наследственная концепция СДВГ получила новые подтверждения. Были обнаружены нарушения нескольких генов, связанных с симптомами заболевания.

Однако поиски определённого гена, вызывающего данное расстройство поведения и внимания, пока не увенчались успехом.

Учёные-генетики считают, что требуется ещё много дополнительных исследований, чтобы прийти к окончательному выводу о роли генетического фактора в происхождении заболевания.

### 1.3. Другие причины заболевания

Кроме вышеперечисленных причин имеются и некоторые другие точки зрения на природу данного заболевания. В частности, предполагается, что особенности питания и наличие искусственных пищевых добавок в продуктах также могут влиять на поведение ребёнка.

Эта проблема стала актуальной в нашей стране в связи со значительным импортом пищевых продуктов, в том числе и детского питания, не прошедших должную сертификацию. Известно, что большинство из них содержат различные консерванты и пищевые добавки.

За рубежом гипотеза о возможной связи между пищевыми до-банками и гиперактивностью была популярна в середине 70-х гг. Сообщение доктора В.Ф. Feingolda [1975] из Сан-Франциско о том, что у 35—50% гиперактивных детей наблюдалось значительное улучшение поведения после исключения из их диеты продуктов, содержащих пищевые добавки, вызвало настоящую сенсацию. Однако последующие исследования не подтвердили эти данные.

Какое-то время «под подозрением» находился и рафинированный сахар. Но тщательные исследования не подтвердили эти «обвинения». В настоящее время учёные пришли к окончательному заключению, что роль пищевых добавок и сахара в происхождении синдрома дефицита внимания с гиперактивностью преувеличена.

Тем не менее если родители заподозрили какую-либо связь между изменением в поведении ребёнка и употреблением определённого продукта питания, то его можно исключить из рациона.

В печати появились сведения, что исключение из рациона продуктов, содержащих большое количество салицилатов, снижает гиперактивность ребёнка.

Салицилаты находятся в коре, листьях растений и деревьях (маслины, жасмин, кофе и др.), а в малых количествах — во фруктах (апельсины, земляника, яблоки, слива, вишня, малина, виноград). Однако эти сведения также нуждаются в тщательной проверке.

Можно предположить, что экологическое неблагополучие, которое сейчас переживают все страны, вносит определённый вклад в рост количества нервно-психических заболеваний, в том числе и СДВГ.

Например, диоксины — сверхядовитые вещества, возникающие при производстве, обработке и сжигании хлорированных углеводов. Они часто применяются в промышленности и домашнем хозяйстве и могут приводить к канцерогенному и психотропному действию, а также тяжёлым врождённым аномалиям у детей. Загрязнение окружающей среды солями тяжёлых металлов, таких, как молибден, кадмий, ведёт к расстройству центральной нервной системы. Соединения цинка и хрома играют роль канцерогенов.

Увеличение содержания свинца — сильнейшего нейротоксина — в окружающей среде может быть причиной появления поведенческих нарушений у детей. Известно, что содержание свинца в атмосфере в настоящее время в 2000 раз выше, чем во время индустриальной революции.

Можно привести ещё много факторов, которые могут являться потенциальными причинами расстройства. Обычно при диагностике выявляется целая группа возможных причин, т. е. природа этого заболевания носит комбинированный характер.

Многолетний опыт авторов показывает, что в большинстве случаев причиной заболевания является наследственная предрасположенность, отягощенная неблагоприятным акушерским анамнезом.

## 2. Механизмы развития заболевания

В связи с разнообразием причин заболевания существует целый ряд концепций, описывающих предполагаемые механизмы его развития.

Сторонники генетической концепции предполагают наличие врожденной неполноценности функциональных систем мозга, отвечающих за внимание и моторный контроль, в частности в области фронтальной коры и базальных ганглий. Роль нейромедиатора в этих структурах выполняет дофамин. В результате молекулярных генетических исследований у детей с выраженной гиперактивностью и нарушениями внимания были выявлены аномалии в структуре генов дофамина рецептора и дофамина транспортного белка.

Однако четких экспериментальных доказательств для объяснения механизма развития (патогенеза) синдрома с позиций молекулярной генетики пока недостаточно.

Кроме генетической выделяют также нейropsychологическую теорию. У детей с синдромом отмечают отклонения в развитии высших психических функций, отвечающих за моторный контроль, саморегуляцию, внутреннюю речь, внимание и оперативную память. Нарушение этих «исполнительных» функций, отвечающих за организацию деятельности, может приводить к развитию синдрома дефицита внимания с гиперактивностью — так считает R.A. Barkley [1990] в своей унифицированной теории СДВГ.

В результате проведенных нейрофизиологических исследований — ядерного магнитного резонанса, позитронно-эмиссионной и компьютерной томографии — ученые выявили у этих детей отклонения в развитии фронтальных отделов коры, а также базальных ганглий и мозжечка. Предполагается, что эти нарушения приводят к задержке созревания функциональных систем мозга, ответственных за моторный контроль, саморегуляцию поведения и внимание [Castellanos F.X. и др., 1996].

Одна из последних гипотез происхождения заболевания — нарушение метаболизма дофамина и норадреналина, выполняющих роль нейромедиаторов центральной нервной системы.

Эти соединения влияют на деятельность основных центров высшей нервной деятельности: центр контроля и торможения двигательной и эмоциональной активности, центр программирования деятельности, системы внимания и оперативной памяти. Кроме того, эти нейромедиаторы выполняют функции положительной стимуляции и участвуют в формировании стресс-реакции.

Таким образом, дофамин и норадреналин участвуют в модуляции основных высших психических функций, что обуславливает возникновение различных нервно-психических расстройств при нарушении их обмена.

Непосредственные измерения дофамина и его метаболитов в спинномозговой жидкости выявили снижение их содержания у больных с синдромом. Содержание норадреналина, наоборот, было повышено [Levy F., 1991; Biederman J., Spencer T., 1999].

Исследования авторов также показали нарушение обмена дофамина у гиперактивных детей.

Помимо прямых биохимических измерений доказательством истинности нейрохимической гипотезы служит благоприятный эффект при лечении больных детей психостимуляторами, которые, в частности, влияют на высвобождение дофамина и норадреналина из нервных окончаний.

Существуют и другие гипотезы, описывающие механизмы СДВГ: концепция диффузной церебральной дизрегуляции О.В. Халецкой и В.М. Трошина, генераторная теория Г.Н. Крыжановского [1997], теория задержки нейроразвития З. Тржесоглавы. Но окончательного ответа на вопрос о патогенезе заболевания пока не найдено.

## Глава VII ЛЕЧЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ СДВГ

После уточнения причин заболевания и выявления сопутствующих нарушений ставится диагноз с указанием преобладающих отклонений — дефицита внимания, гиперактивности/импульсивности или сочетания этих нарушений. На основе диагностических данных выстраивается индивидуальная схема лечения и психолого-педагогической коррекции.

Целью терапии является уменьшение нарушений поведения и учебных трудностей. Для этого прежде всего необходимо изменить окружение ребёнка в семье, школе и создать благоприятные условия для коррекции симптомов расстройства и преодоления отставания в развитии высших психических функций.

Лечение детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно включать комплекс методик, или, как говорят специалисты, быть «мультимодальным». Это значит, в нём надлежит участвовать педиатру, психологу (а если такого нет, то педиатр должен обладать определёнными знаниями в области клинической психологии), педагогам и родителям. Только коллективная работа вышеназванных специалистов позволит добиться хорошего результата.

«Мультимодальное» лечение включает следующие этапы:

- просветительные беседы с ребёнком, родителями, учителями;
- обучение родителей и учителей поведенческим программам;
- расширение круга общения ребёнка через посещение различных кружков и секций;
- специальное обучение в случае затруднений с учёбой;
- медикаментозная терапия;
- аутогенная тренировка и суггестивная терапия (гипноз).

В начале лечения врач и психолог обязательно проводят просветительную работу. Родителям (желательно также классному учителю) и ребёнку обязательно разъясняют смысл предстоящего лечения.

Взрослые часто не понимают, что происходит с ребёнком, но его поведение их раздражает. Не зная о наследственной природе

СДВГ, они объясняют поведение сына (дочери) «неправильным» воспитанием и обвиняют друг друга. Специалисты должны помочь родителям разобраться в поведении ребёнка, объяснить, на что реально можно надеяться и как вести себя с ребёнком. Необходимо испробовать всё многообразие методик и выбрать наиболее эффективные при данных нарушениях. Психолог (врач) должен объяснить родителям, что улучшение состояния ребёнка зависит не только от назначаемого лечения, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему.

Дети направляются на лечение лишь после проведения комплексного обследования.

Результаты скрининговых исследований распространённости СДВГ в российских школах (Санкт-Петербурга, Москвы, Владимира) подтвердили необходимость тестирования этого состояния при поступлении в школу, чтобы родители и учителя были вовремя информированы о возможности возникновения сложных ситуаций и могли как можно раньше начать коррекционную работу.

Залогом успеха также служит постоянное наблюдение специалистов за состоянием ребёнка вплоть до окончания школы и при необходимости изменение плана лечения.

Мы адаптировали схему коррекции СДВГ, принятую за рубежом, для педагогов и родителей (Приложение 3).

### 1. Медикаментозная терапия

За рубежом медикаментозная терапия СДВГ используется более чем широко, например, в США применение лекарств является ключевым моментом лечения. Но до сих пор нет единого мнения о результативности лечения препаратами, нет и единой схемы их приема. Одни врачи считают, что назначаемые препараты приносят лишь кратковременный эффект, другие отрицают это.

При нарушениях поведения (повышенной двигательной активности, агрессии, возбудимости) чаще всего назначают психостимуляторы, реже — антидепрессанты и нейролептики.

Психостимуляторы стали применяться для лечения двигательной расторможенности и нарушений внимания с 1937 г. и до сих пор это самые эффективные препараты при этом

заболевании: во всех возрастных группах (дети, подростки, взрослые) улучшение наблюдается в 75% случаев. К этой группе препаратов относится метил фенидат (коммерческое название риталин), декстроамфета-мин (декседрин) и пемолин (цилерт).

При их приёме у гиперактивных детей улучшается поведение, когнитивные и социальные функции: они становятся более внимательными, успешно выполняют задания в классе, у них повышается успеваемость, улучшаются взаимоотношения с окружающими [Spencer T.J., Biederman J., 1996].

Высокая эффективность психостимуляторов объясняется широким спектром их нейрхимического действия, которое направлено в первую очередь на дофамин- и норадренергические системы мозга. До конца неизвестно, увеличивают или снижают эти препараты содержание дофамина и норадреналина в синаптических окончаниях. Предполагается, что они оказывают общее «раздражающее» действие на эти системы, которое и приводит к нормализации их функций. Доказана прямая корреляция между улучшением метаболизма катехоламинов и снижением симптомов СДВГ [Zametkin A.J., Rapoport J.L., 1987].

В нашей стране эти препараты пока не зарегистрированы и не используются. Других высокоэффективных медикаментозных препаратов пока не создано. Наши психоневрологи по-прежнему назначают аминалон, сиднокарб и другие нейролептики с гипертормозным действием, не улучшающим состояние этих детей. Кроме того аминалон оказывает неблагоприятное воздействие на печень. Проведено несколько исследований по изучению влияния церебр-ролизина и других ноотропов на симптомы СДВГ, однако в широкую практику эти препараты пока не внедрены [Заваденко Н.Н. и др., 1997].

Мы не советуем родителям назначать самостоятельно эти препараты, экспериментировать на своих детях. Только врач, который знает состояние ребёнка, наличие или отсутствие тех или иных соматических заболеваний, может назначить препарат в соответствующей дозировке и будет следить за ребёнком, выявляя возможные побочные действия препарата. А они могут наблюдаться. Среди них можно назвать потерю аппетита, бессонницу, увеличение частоты пульса и кровяного давления, лекарственную зависимость. Менее часто возникают боли в животе, головокружение, головные боли, сонливость, сухость во рту, запоры, раздражительность, эйфория, плохое настроение, беспокойство, ночные кошмары.

Встречаются гиперчувствительные реакции в виде кожных сыпей, отёков. На эти признаки родители должны сразу обращать внимание и как можно быстрее сообщать лечащему врачу.

В начале 70-х гг. в медицинской периодической печати появились сообщения, что длительный приём метилфенидата или дек-строамфетамина приводит к задержке роста ребёнка. Однако дальнейшие неоднократные исследования не подтвердили связи между отставанием в росте и действием этих препаратов. З. Тржесог-лава видит причину задержки роста не в действии стимуляторов, а в общем отставании развития этих детей, которая при своевременной коррекции может быть ликвидирована.

В одном из последних исследований, проведённых американскими специалистами в группе детей от 6 до 13 лет, было показано, что метилфенидат наиболее эффективен у детей младшего возраста. Поэтому авторы рекомендуют назначать этот препарат как можно раньше, с 6—7 лет.

Лекарство дают ребёнку утром, до ухода в школу и второй раз — днём, после занятий. На ночь, вследствие возможной бессонницы, препарат принимать нельзя.

Существует несколько стратегий лечения заболевания. Лекарственная терапия может проводиться непрерывно, либо используется метод «лекарственных каникул», т. е. в выходные дни и в каникулярное время лекарство не принимается.

Однако нельзя надеяться только на лекарственные препараты, так как:

- не у всех больных наблюдается ожидаемый эффект;
- психостимуляторы, как и любые лекарства, имеют ряд побочных действий;
- применение одних только лекарств не всегда улучшает поведение ребёнка.

В ходе многочисленных исследований было показано, что психолого-педагогические методы позволяют достаточно успешно и более длительно корректировать нарушения поведения и трудности в учёбе, чем использование лекарств. Медикаменты назначаются не раньше 6 лет и только по индивидуальным показаниям: в тех случаях, когда нарушения когнитивных функций и отклонения в поведении ребёнка не могут быть преодолены с помощью психолого-педагогических и психотерапевтических методов коррекции.

Эффективное использование стимуляторов ЦНС за рубежом в течение десятилетий сделало их «магическими пилюлями» [Spencer T.J., Biederman J., 1996], однако серьёзным недостатком остаётся кратковременность их действия. Многолетние исследования показали, что дети с синдромом, проходившие в течение нескольких лет курсы психостимуляторов, не отличались по успеваемости от больных детей, не получавших никакой терапии [Jacobvitz D., 1990]. И это несмотря на<sup>1</sup> то, что непосредственно в ходе лечения наблюдалась отчётливая положительная динамика.

Кратковременность действия и побочные эффекты применения психостимуляторов привели к тому, что избыточное назначение их в 1970—1980 гг. уже в начале 90-х сменилось индивидуальным назначением с анализом каждого конкретного случая и периодической оценкой успешности лечения.

В 1990 г. Американская академия педиатров выступила против одностороннего применения медикаментов при лечении синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Была вынесена следующая резолюция: «Медикаментозной терапии должна предшествовать педагогическая и поведенческая коррекция...» [Campbell L.R., Cohen M. J., 1990]. В соответствии с этим приоритетной стала когнитивно-поведенческая терапия, а медикаменты применяются только в комплексе с психолого-педагогическими методиками.

## 2. Поведенческая психотерапия

Среди психолого-педагогических методов коррекции синдрома дефицита внимания главная роль отводится поведенческой психотерапии. За рубежом существуют центры психологической помощи, в которых проводится специальное обучение родителей, учителей и детских врачей этим методикам.

Ключевым моментом поведенческой программы коррекции служит изменение окружения ребёнка в школе и дома с целью создания благоприятных условий для преодоления отставания в развитии психических функций.

Домашняя программа коррекции включает:

- *изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку* (демонстрировать спокойное поведение, избегать слов «нет» и «нельзя», взаимоотношения с ребёнком строить на доверии и взаимопонимании); *изменение психологического микроклимата в семье* (взрослые должны меньше ссориться, больше времени уделять ребёнку, проводить досуг всей семьёй);

- *организацию режима дня и места для занятий;*
- *специальную поведенческую программу*, предусматривающую преобладание методов поддержки и вознаграждения.

В домашней программе преобладает поведенческий аспект, в школе же основной упор делается на когнитивную терапию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в учёбе.

Школьная программа коррекции включает:

- *изменение окружения* (место ребёнка в классе — рядом с учителем, изменение режима урока с включением минуток активного отдыха, регулирование взаимоотношений с одноклассниками);

- *создание положительной мотивации, ситуаций успеха;*
- *коррекцию негативных форм поведения*, в частности немотивированной агрессии;

- *регулирование ожиданий* (касается и родителей), так как положительные изменения в поведении ребёнка проявляются не так быстро, как бы хотелось окружающим.

Поведенческие программы требуют значительного умения, взрослым приходится прилагать всю свою фантазию и опыт общения с детьми, чтобы во время занятий поддерживать мотивацию постоянно отвлекающегося ребёнка.

Коррекционные методики будут эффективны лишь при условии тесного сотрудничества семьи и школы, которое обязательно должно включать обмен информацией между родителями и учителями посредством совместных семинаров, курсов-тренингов и т. д. Успех в лечении будет гарантирован при условии поддержания единых принципов в отношении к ребёнку дома и в школе: система «вознаграждения», помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности. Непрерывность лечебной терапии в школе и дома — главный залог успеха.

Кроме родителей и учителей большую помощь в организации программы коррекции должны оказывать врачи, психологи, социальные педагоги — те, кто может оказать профессиональную помощь в индивидуальной работе с таким ребёнком.

Коррекционные программы должны быть ориентированы на возраст 5—8 лет, когда компенсаторные возможности мозга велики и ещё не успел сформироваться патологический стереотип [Трошин В.М. и др., 1994].

На основе литературных данных и собственных наблюдений нами были разработаны конкретные рекомендации для родителей и педагогов по работе с гиперактивными детьми (Приложения 4, 5).

Необходимо помнить, что негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности их нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Хотя способы вознаграждения и поощрения ребёнка надо постоянно менять.

Домашняя программа вознаграждения и поощрения включает следующие моменты:

1. Каждый день перед ребёнком ставится определённая цель, которую он должен достичь.

2. Усилия ребёнка при достижении этой цели всячески поощряются.

3. В конце дня поведение ребёнка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.

4. Родители периодически сообщают лечащему врачу об изменениях в поведении ребёнка.

5. При достижении значительного улучшения в поведении ребёнок получает давно обещанное вознаграждение.

Примерами поставленных целей для ребёнка могут быть: хорошее выполнение домашних заданий, помощь более слабому однокласснику в приготовлении уроков, примерное поведение, уборка в своей комнате, приготовление обеда, покупки и другие.

В разговоре с ребёнком и особенно, когда вы даёте ему задания, избегайте директивных указаний, поверните ситуацию таким образом, чтобы ребёнок почувствовал: он сделает полезное дело для всей семьи, ему всецело доверяют, на него надеются. При общении с сыном или дочерью избегайте постоянных одёргиваний типа «сиди спокойно» или «не болтай, когда я с тобой разговариваю» и другие неприятные для него вещи.

Несколько примеров поощрений и вознаграждений: разрешите ребёнку посмотреть телевизор вечером на полчаса дольше положенного времени, угостите специальным десертом, дайте возможность поучаствовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы), позвольте лишний раз сходить на дискотеку, купите ту вещь, о которой он давно мечтает.

Если ребёнок в течение недели ведёт себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с родителями за город, экскурсия в зоопарк, в театр и другие.

Приведённый вариант поведенческого тренинга является идеальным и не всегда его использование возможно у нас в настоящее время. Но родители и учителя могут использовать отдельные элементы этой программы, взяв её основную идею: поощрение ребёнка за выполнение поставленных целей. Причём не имеет значения, в каком виде это будет представлено: материальное вознаграждение или просто ободряющая улыбка, ласковое слово, повышенное внимание к ребёнку, физический контакт (поглаживание).

При неудовлетворительном поведении рекомендуется лёгкое наказание, которое должно быть немедленным и неизбежным. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение «привилегий».

Родителям рекомендуется написать список того, чего они ожидают от ребёнка в плане поведения. Этот список в доступной манере объясняется ребёнку. После этого всё написанное неукоснительно соблюдается, и ребёнок поощряется за успех в его выполнении. От физического наказания необходимо воздерживаться.

Считают, что лекарственная терапия в сочетании с поведенческими методиками наиболее эффективна. После курса лечения одна мать сказала: «Я никогда так много не радовалась как мать и не гордилась своим сыном». Значительное улучшение в поведении и учёбе отметили и учителя. Подросток завоевал на школьной олимпиаде несколько призов, добился успехов в секции по плаванию.

Великий Вильям Шекспир писал: «Лекарства наши часто в нас самих лежат...».

### 3. Специальное обучение: за и против

Если ребёнку трудно учиться в обычном классе, то по решению медико-психолого-педагогической комиссии его переводят в специализированный класс.

Ребёнку с СДВГ может помочь обучение в особых условиях соответствующих его способностям. Основные причины плохой успеваемости приданной патологии — невнимательность и отсутствие должной мотивации и целеустремлённости, иногда в сочетании с парциальными задержками развития школьных навыков. В отличие от обычной «задержки психического развития» они являются временным явлением и при интенсивных занятиях могут успешно нивелироваться. При наличии парциальных задержек рекомендуется класс коррекции, а при нормальном интеллекте — класс для догоняющих (Ясюкова Л.А., 1997).

Обязательным условием обучения детей с СДВГ в коррекционных классах является создание благоприятных условий для развития: наполняемость не более 10 человек в классе, обучение по специальным программам, наличие соответствующих учебников и развивающих материалов, индивидуальные занятия с психологом, логопедом и другими специалистами. Класс желательно изолировать от внешних звуковых раздражителей, в нём должно быть минимальное количество отвлекающих и стимулирующих предметов (картин, зеркал и т.д.); ученики должны сидеть отдельно друг от друга, учащиеся с более выраженной двигательной активностью следует усаживать за предметные столы ближе к учителю, чтобы исключить их влияние на других детей. Продолжительность занятий сокращается до 30-35 минут. В течение дня обязательно проводятся занятия по аутогенной тренировке.

Специалистами были проанализированы положительные и отрицательные стороны организации специализированных классов. Они пришли к заключению, что такие классы необходимы не только для больных детей, но и для здоровых коллективов, которые, исключив больных, индуцирующих своим поведением одноклассников, имеют лучшие условия для успешного обучения.

В то же время, как показывает наш опыт, организовывать класс исключительно для детей с СДВГ нецелесообразно, так как в своём развитии они должны опираться на успевающих учеников. Особенно это касается первоклассников, которые развиваются главным образом путём подражания и следования авторитетам.

В последнее время в связи с недостаточным финансированием организация классов коррекции нерациональна. Школы не в состоянии обеспечить эти классы всем необходимым, а также выделить для работы с детьми специалистов. Поэтому существует спорная точка зрения на организацию специализированных классов для гиперактивных детей, которые имеют нормальный уровень интеллекта и лишь незначительно отстают в развитии от сверстников.

В то же время необходимо помнить, что отсутствие вообще какой-либо коррекции может привести к развитию хронической формы заболевания, а значит, к проблемам в жизни этих детей и окружающих.

Дети с синдромом требуют постоянной медико-педагогической помощи («консультативного сопровождения»). В некоторых случаях на 1—2 четверти их следует переводить в санаторное отделение, в котором наряду с обучением будут проводиться и лечебные мероприятия [Бадалян Л.О., 1982].

После лечения, средний срок которого составляет, по данным З. Тржесоглавы, 17 — 20 месяцев, дети могут вернуться в обычные классы.

### 4. Двигательная активность

Лечение детей с СДВГ обязательно должно включать физическую реабилитацию. Это специальные упражнения, направленные на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры.

Положительный эффект физических упражнений, особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, хорошо известен всем врачам.

Мышечная система отвечает увеличением работающих капилляров, при этом увеличивается снабжение тканей кислородом, в результате чего улучшается обмен веществ между мышечными клетками и капиллярами. Молочная кислота легко удаляется, поэтому предотвращается мышечная усталость.

Содержание гликогена в мышцах и в печени, а также энергия произведённых фосфатов увеличивается под влиянием систематической тренировки.

В дальнейшем тренировочный эффект сказывается на увеличении количества основных ферментов, воздействующих на кинетику биохимических реакций. Повышается содержание миоглобина. Он не только ответственен за хранение кислорода, но так же служит как бы катализатором, повышая скорость биохимических реакций в мышечных клетках.

Физические упражнения можно разделить на два вида — аэробные и анаэробные. Примером первых является равномерный бег, а вторых — занятия штангой. Физические упражнения анаэробного характера увеличивают силу и массу мышц, а аэробного — улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивают выносливость.

Большинство проведённых экспериментов показало, что механизм улучшения самочувствия связан с усиленной продукцией при длительной мышечной активности особых веществ — эндорфинов, которые благотворно влияют на психическое состояние человека.

Получены убедительные данные о том, что физические упражнения полезны при целом ряде заболеваний. Они не только могут предупреждать появление острых приступов заболевания, но и облегчают течение заболевания, делают ребёнка «практически» здоровым.

О пользе физических упражнений написано бесчисленное количество статей и книг. Но доказательных исследований на эту тему не так уж и много. Мы подробно остановимся на одном из них. Наблюдения касались 16 936 студентов, поступивших в Гарвардский университет 1916 по 1950 гг. и в 1962 или 1966 гг., заполнивших вопросник о состоянии здоровья. К 1978 г. 1413 наблюдавшихся умерли (45% — от заболеваний сердца, 35% — от злокачественных опухолей, 10% — от травм).

В ходе наблюдений анализировались данные о физической нагрузке, заболеваемости, продолжительности жизни. Так, среди студентов, которые регулярно занимались спортом и ходьбой (с тратой энергии 20 000 калорий в неделю), смертность была на 25—33% ниже, чем у тех, которые вели менее активный образ жизни.

Анализ полученных данных также показал, что физическая активность могла нивелировать вредное влияние курения, повышенного артериального давления и наследственной предрасположенности к каким-либо заболеваниям.

В частности, среди мужчин с высоким артериальным давлением, которые с помощью физической нагрузки тратили в неделю 2000 калорий, смертность была наполовину меньше, чем среди страдавших гипертонической болезнью с меньшей физической нагрузкой. Ранняя потеря родителей предполагает наследственный риск. Среди тех лиц, чьи родители умерли в возрасте до 65 лет, занимавшихся активно физическими упражнениями, смертность была на 25% ниже по сравнению с теми, кто игнорировал упражнения.

Приведённые цифры убедительно доказывают пользу двигательной активности.

Вернёмся к нашей теме — синдрому дефицита внимания с гиперактивностью. Одним из главных симптомов является повышенная двигательная активность. Перед врачами встал вопрос: можно ли рекомендовать физическую нагрузку таким детям и если да, то в каком объёме?

Чешские и российские учёные провели ряд исследований состояния сердечно-сосудистой системы у 30 больных и 17 здоровых детей.

Ортостатическое исследование выявило более высокую лабильность вегетативной нервной системы у 65% больных детей по сравнению с контрольной группой, что даёт основание предполагать снижение ортостатической адаптации у детей с синдромом.

«Расбалансировка» иннервации сердечно-сосудистой системы была выявлена и при определении физической работоспособности с помощью велоэргометра. Ребёнок крутил педали в течение 6 минут при трёх видах субмаксимальной нагрузки (1 — 1,5 ватта/кг массы тела) с минутным перерывом перед последующей нагрузкой.

Было показано, что при физической нагрузке субмаксимальной интенсивности частота сердечных сокращений у детей с синдромом более выражена по сравнению с контрольной группой. При максимальных нагрузках функциональные возможности системы кровообращения нивелировались и максимальный транспорт кислорода соответствовал уровню в контрольной группе.

Эти данные позволяют выработать рекомендации для занятий физической культурой детям с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

• Так как физическая работоспособность этих детей в ходе исследований практически не отличалась от уровня контрольной группы, то двигательную активность им можно назначать в таком же объёме, что и здоровым детям. • Необходимо иметь в виду, что не все виды физической активности могут быть полезны для гиперактивных детей. Для них не показаны игры, где сильно выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления). Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер, в виде длительного, равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие.

Особое предпочтение следует отдавать длительному равномерному бегу, который благотворно влияет на психическое состояние, снимает напряжённость, улучшает самочувствие.

Перед тем как ребёнок начнёт заниматься физическими упражнениями, он должен пройти медицинский осмотр с целью исключения заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы.

Давая рекомендации по рациональному двигательному режиму детям с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, врач должен учитывать не только особенности данного заболевания, но и росто-весовые данные детского организма, а также наличие гиподинамии. Известно, что только мышечная активность создаёт предпосылки для нормального развития организма в детском возрасте, а дети с синдромом, вследствие общей задержки развития, часто отстают в росте и массе тела от здоровых сверстников.

## 5. Психотерапия

С нашей точки зрения, синдром дефицита внимания с гиперактивностью — это заболевание не только ребёнка, но и взрослых, прежде всего матери, которая наиболее часто с ним контактирует.

Врачами давно подмечено, что мать такого ребёнка излишне раздражительна, импульсивна, у неё часто снижено настроение. Для доказательства того, что это не просто совпадение, а закономерность, были проведены специальные исследования, результаты которых были опубликованы в 1995 г. в журнале «Семейная медицина». Оказалось, что частота так называемой большой и малой депрессии встречается среди обычных матерей в 4—6% и 6—14% случаев соответственно, а среди матерей, имевших гиперактивных детей, — в 18 и 20% случаев соответственно. На основании этих данных учёные сделали вывод, что матери гиперактивных детей обязательно должны проходить психологическое обследование.

Часто у матерей, имеющих детей с синдромом, наблюдается астеноневротическое состояние, требующее психотерапевтического лечения.

Существует множество психотерапевтических методик, которые могут принести пользу как матери, так и ребёнку. Остановимся на некоторых из них.

### 5.1. Визуализация

Специалистами доказано, что реакция на мысленное воспроизведение образа всегда является более сильной и устойчивой, чем на словесное обозначение этого образа. Сознательно или нет, мы постоянно создаём образы в нашем воображении.

Под визуализацией понимают релаксацию, мысленное слияние с воображаемым предметом, картиной или процессом. Показано, что визуализация определённого символа, картины, процесса оказывает благоприятный эффект, создаёт условия для восстановления умственного и физического равновесия.

Визуализацией пользуются для расслабления и вхождения в гипнотическое состояние. Также её применяют для стимуляции защитной системы организма, увеличения кровообращения в определённом участке тела, для замедления пульса и т.п.

### 5.2. Медитация

Медитация — один из трёх основных элементов йоги. Это сознательная фиксация внимания на моменте времени. При медитации возникает состояние пассивной сосредоточенности, которое иногда называют альфа-состоянием, так как в это время мозг генерирует преимущественно альфа-волны, так же как перед засыпанием.

Медитация снижает активность симпатической нервной системы, способствует снижению тревожности и расслаблению. При этом замедляются сердечный ритм и дыхание, снижается потреб-

ность в кислороде, меняется картина мозгового напряжения, реакция на стрессовую ситуацию уравновешивается.

Существует много способов медитации. О них можно прочесть в книгах, в больших количествах издаваемых в последнее время. Медитативной методике обучаются под руководством инструктора, на специальных курсах.

### 5.3. Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка (АТ) как самостоятельный метод психотерапии предложен Шульце в 1932 г. АТ соединяет в себе несколько методик, в частности метод визуализации.

АТ включает в себя серию упражнений, с помощью которых человек сознательно управляет функциями организма. Овладеть этой методикой можно под руководством врача.

Мышечное расслабление, достигаемое при АТ, влияет на функции центральной и периферической нервной системы, стимулирует резервные возможности коры мозга, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма.

Во время релаксации несколько снижается артериальное давление, замедляется частота сердечных сокращений, дыхание становится редким и поверхностным, уменьшается периферическая вазодилатация (расширение сосудов) — так называемый «релаксационный ответ».

Достижимые с помощью АТ саморегуляция эмоционально-вегетативных функций, оптимизация состояния покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма позволяют использовать этот метод в клинической практике для усиления поведенческой терапии, в частности детей с СДВГ.

Гиперактивные дети часто бывают напряжены, внутренне замкнуты, поэтому в программу коррекции обязательно включаются релаксационные упражнения. Это помогает им расслабиться, снижает психологический дискомфорт в незнакомых ситуациях, помогает успешнее справляться с различными заданиями.

Наш опыт показал, что использование аутогенной тренировки при СДВГ способствует снижению двигательной расторможенности, эмоциональной возбудимости, улучшает координацию в пространстве, двигательный контроль, усиливает концентрацию внимания.

В настоящее время существует ряд модификаций аутогенной тренировки по Шульце. В качестве примера мы приведём две методики — модель релаксационного тренинга для детей 4—9 лет и психомышечную тренировку для детей 8—12 лет, предложенную врачом-психотерапевтом А.В. Алексеевым.

Модель релаксационного тренинга (Приложение 6) — переработанная специально для детей модель АТ, используемая для взрослых. Её можно применять как в дошкольных и школьных общеобразовательных учреждениях, так и дома.

Если научить детей расслаблять мышцы, это поможет им снизить общее напряжение. Один мальчик, чьи руки и ноги находились в постоянном движении, совершенно не осознавал этого. Он рассказал, что родители учили его представлять себя лежащим на мячах, чтоб обратить внимание на свои движения. Хотя он отрицал наличие у себя напряжения, но согласился заняться упражнениями. Во время упорной работы он сказал, что никаких новых ощущений не испытывает. Однако 5 минут спустя удивлённо воскликнул: «А действует!».

Релаксационный тренинг можно проводить во время индивидуальной и групповой психологической работы, в спортзалах или в обычном классе. Как только дети научатся расслабляться, они смогут это делать и самостоятельно (без учителя), что повысит в целом их самоконтроль. Успешное овладение техниками релаксации (как и любой успех) может повысить и их самооценку.

Для обучения детей расслаблению различных групп мышц не обязательно, чтобы они знали, где и как расположены эти мышцы. Необходимо использовать детскую фантазию: включать в инструкции определённые образы так, чтобы, воспроизводя их, дети автоматически включали в работу определённые мышцы. Использование фантазийных образов помогает также привлечь и удержать интерес детей.

Один ребенок сказал учителю, что упражнения помогли остановить порхание бабочек в его животе. Этот образ очень точно определял его ощущения, впоследствии он сказал, что чувствует себя уже как спокойный ленивый кот.

Надо отметить, что хотя дети согласны научиться расслабляться, они не хотят упражняться в этом под присмотром учителей. К счастью, некоторые группы мышц можно тренировать достаточно незаметно. Дети могут выполнять упражнения в классе и расслабляться, не привлекая внимания окружающих. Одной маленькой девочке было важно, чтоб упражнения остались нашим секретом, что мы не расскажем о них другим детям. Эти упражнения можно использовать не только для расслабления в школе. Четырёхлетний ребенок сказал, что он использовал эти упражнения, чтоб помочь себе заснуть вечером.

В Приложении 6 приведены упражнения, с помощью которых тренируются 8 групп мышц. Методику можно расширить: придумать упражнения для бёдер, предплечий, мышц лица и шеи, можно также работать с мышцами-сгибателями ног и мышцами-разгибателями рук.

Рекомендуется работать не больше 15 минут на один сеанс, а во время его тренировать не более трёх групп мышц. На первых сеансах дети изучают новые упражнения. 2—3 коротких сеанса в неделю помогут закрепить это новое умение. Помимо теоретических соображений очень сложно для некоторых детей держать глаза закрытыми более 15 минут. В дальнейших сеансах новое умение закрепляется и идёт подготовка для работы с другими мышцами. Обычно в течение недели каждый день 10—15 минут посвящено расслаблению, в оставшееся время занимаются чем-либо другим.

Необходимо отметить, что многие инструкции надо повторять гораздо больше раз, чем указано в сценарии (эти повторения были намеренно сокращены). Каждый ребёнок или группа детей уникальны. При выборе продолжительности сеанса и темпе выполнения упражнения важно учитывать индивидуальность детей и своеобразие ситуации. И ещё одно важное предупреждение: дети «глубже», чем взрослые, входят в такие состояния, и их выбивает из колеи резкий обрыв сеанса. Подготовка детей к выходу из расслабленного состояния не менее важна, чем правильное введение в него.

Вторая методика АТ — психомышечная тренировка, разработанная А. В. Алексеевым, — применяется у детей постарше: в возрасте 8—12 лет.

Она проста для обучения и в то же время достаточно эффективна. Ею можно овладеть за 5—7 дней.

В основе этой методики лежат 4 компонента:

- 1) умение расслаблять мышцы;
- 2) способность максимально ярко, но без напряжения представлять содержание формул самовнушения;
- 3) умение удерживать внимание на избранном объекте;
- 4) умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Для удобства обучения психомышечной тренировке все мышцы тела разделяются на 5 групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица.

Вы расслабили одну из групп, выключили из напряжения мышцы рук (как бы потушили одну из ламп) — стало несколько темнее. Затем выключили мышцы ног — потухла вторая лампа, стало ещё темнее. Не торопясь, последовательно расслабляя мышцы туловища, шеи, лица, мы как бы тушим лампу за лампой и погружаемся в приятную темноту — дремотность, контроль за которой осуществляет спокойное сознание — маленький непотухающий ночничок».

Уже с первого занятия тренировки в мышечном расслаблении следует объединять с упражнениями, направленными на вызывание тепла. В последнем случае рекомендуется использовать образные представления струящейся по рукам тёплой воды.

После освоения упражнений для рук следует переходить к мышцам ног, шеи, лица, туловища.

Выполнение упражнений строится по аналогичному принципу. В последующем проводится тренировка в достижении общей релаксации: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь». При этом, когда произносится «я», нужно сделать вдох с напряжением всех мышц и на 2—3 секунды задержать дыхание, после чего с выдохом произнести «рас-слаб-ля-юсь», на следующем коротком вдохе — «и», на выдохе — «ус-по-ка-и-ва-юсь».

Вся психомышечная тренировка состоит из 12 формул:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...
3. Мои руки полностью расслабленные... тёплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...
5. Мои ноги полностью расслабленные... тёплые... неподвижные...

6. Моё туловище расслабляется и теплеет...
7. Моё туловище полностью расслабленное... тёплое... неподвижное...
8. Моя шея полностью расслабляется и теплеет...
9. Моя шея полностью расслабленная... тёплая... неподвижная...
10. Моё лицо расслабляется и теплеет...
11. Моё лицо полностью расслабленное... тёплое... неподвижное...

12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

В день рекомендуется заниматься 4—6 раз по 5—10 минут.

Из всех психотерапевтических методик аутогенная тренировка наиболее доступна в овладении и может применяться самостоятельно. Она не имеет противопоказаний у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

#### 5.4. Гипноз и самогипноз

Гипноз показан при ряде нервно-психических заболеваний, в том числе синдроме дефицита внимания с гиперактивностью.

В литературе приводится много данных об осложнениях во время эстрадных сеансов гипноза, в частности в 1981 г. Клейнхауз и Беран описали случай девочки-подростка, которая почувствовала себя «нехорошо» после сеанса массового эстрадного гипноза. Дома ее язык запал в горло, и она начала задыхаться. В больнице, куда она была госпитализирована, она впала в состояние ступора, не отвечала на вопросы, не различала предметы, людей. Наблюдалась задержка мочи. Клинические и лабораторные обследования не выявили отклонений. Вызванный эстрадный гипнотизёр не смог оказать действенной помощи. В таком состоянии она находилась в течение недели.

Была сделана попытка ввести её в гипнотическое состояние психиатром, хорошо владеющим гипнозом. Её состояние после этого улучшилось, и она вернулась к занятиям в школе. Однако через три месяца у неё был рецидив болезни. Потребовалось 6 месяцев еженедельных сеансов, чтобы вернуть её в нормальное состояние. Следует сказать, что раньше, до эстрадного сеанса гипноза у девочки никаких нарушений не наблюдалось.

При проведении сеансов гипноза в условиях клиники профессиональными гипнотерапевтами таких случаев не наблюдалось.

Все факторы риска осложнений гипноза можно разделить на три группы: факторы риска со стороны больного, со стороны гипнотерапевта, со стороны окружающей среды.

Чтобы избежать осложнений со стороны больного, требуется перед гипнотерапией проводить тщательный отбор больных для проведения лечения, выяснять анамнестические данные, перенесённые заболевания, а также психическое состояние больного на момент лечения и получить его согласие на проведение сеанса гипноза.

Факторы риска со стороны гипнотерапевта включают недостаток знаний, тренировки, способностей, опыта, также могут влиять и личностные особенности (алкогольная, лекарственная зависимость, различные пристрастия).

Обстановка, где проводится гипноз, должна обеспечивать физический комфорт и эмоциональную поддержку больного.

Осложнений при сеансе можно избежать, если гипнотерапевт будет избегать всех вышеназванных факторов риска.

Надо отметить, что тяжёлые осложнения при гипнозе наблюдаются крайне редко и описываются в единичных наблюдениях, в основном во время проведения эстрадного гипноза. Но о них следует знать, чтобы больной мог сделать вывод: участвовать ли ему в эстрадных сеансах гипноза, обратиться ли за помощью к специа-листу-гипнотерапевту или же к целителю, не обладающему комплексом необходимых научных знаний.

Большинство психотерапевтов считает, что все виды гипноза — это не что иное, как самогипноз. Доказано, что самогипноз благотворно воздействует на любого человека.

Использование метода управляемого воображения для достижения состояния самогипноза могут использовать родители ребёнка под руководством врача-гипнотерапевта. Прекрасным руководством по этой методике является книга Брайана М. Алман и Питера Т. Ламбру «Самогипноз».

## 5.5. Семейная психотерапия

При лечении СДВГ необходимо воздействовать не только на ребёнка, но и на его близких с целью изменения обстановки в семье. Благоприятный эффект показан при использовании семейной психотерапии. Она необходима не только родителям, которые чувствуют вину за «плохое» воспитание ребёнка, но и самому ребёнку.

В качестве примера мы приводим метод метафоры.

С помощью метафоры достигается лёгкое обучение пациента, имеется возможность проникнуть внутрь конфликта, который самим больным не осознаётся.

В переводе с греческого метафора означает «поддерживать», «нести». Лингвистическая метафора создаёт мост между внутренним и внешним миром пациента и несёт в себе сильное эмоциональное содержание и воздействие. Интеграция метафорического разума (язык правого полушария мозга) с радикальным разумом (левое полушарие — последовательные и логические аспекты языка) ведёт к улучшению психического здоровья пациента. Психотерапевт, если он хочет добиться существенного изменения, должен обращаться к процессам «правого мозга».

Целью терапевтических метафор является инициация сознательного или подсознательного трансдеривационного поиска, который сможет помочь человеку в использовании своих личностных ресурсов для такого обогащения внутренней картины мира, чтобы суметь справиться с проблемой.

Данный метод психотерапии — это не просто рассказ людям о том, что надо делать. Это скорее создание ситуации, в которой они по-иному увидят мир и смогут найти в нём решение своей проблемы.

Иногда применяют туманные метафоры, чтобы люди использовали собственные ресурсы.

Пословицы, представляющие собой краткие, метафорические, но несколько дидактические утверждения, применяются, чтобы подчеркнуть что-либо в ходе проведения психотерапии.

В качестве метафоры могут использоваться истории о других семьях, при этом опытный психотерапевт применяет довольно тонкую «метафорическую маскировку».

В большинстве случаев лечение лучше проводить со всей семьёй, не адресуясь конкретно к ребёнку, демонстрирующему асоциальное поведение, так как причины нарушений поведения обычно множественны, сложны и часто связаны с серьёзными семейными или социальными проблемами.

Для того чтобы читатель понял, как психотерапевт использует метафору в лечении синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, мы приводим одну из историй, которая встроена в сеанс семейной психотерапии. Обычно приёмы и техники во время сеанса скрыты, пациента не учат, не дают советов, используются лишь косвенные внушения.

«Сева было 9 лет. Он рос очень подвижным, шаловливым, драчливым ребёнком. Своей шумливостью и неуправляемостью доставлял много проблем родителям. Они старались не отказывать ему в многочисленных просьбах, но в одном были непреклонны:

не разрешали завести дома щенка. Раньше дома никогда не держали собак, но по рассказам других знали, что это непросто. Животное требует много внимания и ухода, его надо обязательно обучать, что тоже нелегко. А самое главное: куда девать собаку при поездках за город в выходные дни и в отпуск?

После многих просьб родители всё же «сдались». Сева дал слово, что всю заботу о щенке возьмёт на себя: будет регулярно выгуливать и кормить, обучать необходимым командам.

Щенка назвали Тайгой, со слов продавца, он был от немецкой овчарки. Поначалу щенок оказался любимцем всей семьи. Он был игривым, но затем оказался несколько агрессивным, неуправляемым, в квартире устраивал хаос и беспорядок. Гадил во всех комнатах. По прошествии некоторого времени стало ясно, что он плохо поддаётся дрессировке, хотя обучали его в соответствии с руководством по дрессировке собак.

Наказания не оказывали на щенка никакого действия. Родители назвали Тайгу гиперактивной и предположили, что у неё плохая наследственность. Сева хоть и защищал свою любимицу, но и сам иногда думал, что у неё не всё в порядке.

Время шло. Тайга выросла, но поведение её лучше не становилось.

В семье начались ссоры из-за собаки. В конце концов родители пришли к выводу, что с собакой лучше расстаться. Первой не выдержала мама, так как ей было хуже всех — ведь это ей приходилось наводить порядок в доме после безобразий Тайги. Отец вначале возражал, но затем тоже согласился с

матерью. Решили обратиться к хозяину, у которого приобрели щенка. Рассказали о «безобразном» поведении Тайги и спросили совета. Он сказал, что мать Тайги — немецкая овчарка — хорошая, послушная, чистоплотная собака, беспрекословно выполняет все команды. Он не видел причины, почему бы и Тайге не пройти специальное обучение. Он дал родителям телефон инструктора, однако оплата за обучение показалась им слишком высокой и было решено немного подождать.

Однако афоризм «время лечит» не сработывал. Поведение собаки не только не улучшалось, но стало ещё хуже.

В семье забыли о мире и покое. Все были взвинчены, раздражались по любому поводу. Решено было всё-таки воспользоваться услугами инструктора.

При первом посещении инструктор выслушал всё, что говорили Сева и родители, понаблюдал за Тайгой и её реакцией на членов семьи, которые пытались контролировать её поведение, и высказал своё мнение. По его словам, Тайга абсолютно здорова, может быть обучена, но сроки обучения несколько упущены. Понадобится много времени для её переобучения.

Необходимы регулярные занятия не только с собакой, но и дополнительные занятия с Севой, чтобы он научился управлять ею. Мальчик был рад этому, но родители, зная его характер, не разделяли его оптимизма.

Тем не менее занятия начались. Сначала Тайга по-прежнему не реагировала на попытки инструктора обучить её, но постепенно усиленные занятия принесли свои плоды. А через пару месяцев собаку словно подменили. Она перестала пачкать в комнатах, начала выполнять команды, уже не была такой агрессивной. Тайга стала всеобщей любимицей, членом семьи.

Мама долго не хотела признавать перемен в собаке, но и она сдалась. «Удивительно, — сказала она однажды отцу Севы, — какого успеха можно добиться правильным обучением под руководством специалиста».

Конечно, использование метафор в лечении гиперактивного поведения не является панацеей, но психологи часто пользуются этим психотерапевтическим приёмом. В качестве метафор могут применяться не только истории, но и сказки. С незапамятных времён они использовались в народной психотерапии и доказали своё целительное действие.

Мы описали множество методик, которые могут использоваться при коррекции синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Как правило, у этих детей встречаются разнообразные нарушения, поэтому в каждом случае необходимо использовать целый комплекс психотерапевтических и педагогических приёмов, а при выраженной форме заболевания и медикаментозные средства.

Необходимо подчеркнуть, что улучшение в поведении ребёнка проявится далеко не сразу, однако при постоянных занятиях и соблюдении рекомендаций ваши усилия будут вознаграждены.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В этой книге мы постарались дать полную информацию о проявлениях, причинах, механизмах, диагностике и лечении синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

О том, что ребёнок с трудностями в обучении и поведении нуждается в лечении, не всегда знают врачи, а тем более родители и педагоги.

Если поведение ребёнка ставит вас в тупик, вы не в состоянии справиться с ним, не отчаивайтесь. Обращайтесь к специалистам. Вовремя начатое лечение позволит добиться благоприятного результата.

Не надейтесь, что дети «перерастут» это состояние. Во-первых, это может быть далеко не у всех гиперактивных детей, во-вторых, промедление может привести к развитию хронических форм синдрома и возникновению более серьёзных психических заболеваний. Лечить и по всем правилам современной медицины обязательно надо!

У взрослых это заболевание ещё недостаточно изучено как в плане распространённости, так и в плане лечения. Много «белых» пятен также у детей и подростков с этим расстройством. Остаётся нерешённым вопрос о его причинах и механизмах. Необходимо разработать специальные методы диагностики. Требуют усовершенствования методы лечения и психолого-педагогической коррекции.

Гиперактивные дети доставляют много проблем не только родителям и педагогам, это ещё и серьёзная социальная проблема. У подростков с детским диагнозом синдрома дефицита внимания с гиперактивностью рано развивается тяга к алкоголю, наркотикам, правонарушениям. Поэтому за рубежом и в нашей стране профилактика и лечение этого заболевания используется как превентивная мера для снижения детской и подростковой преступности.

До сих пор остаётся неясным, почему синдром дефицита внимания с гиперактивностью предрасполагает к делинквентному поведению (правонарушениям). Эта книга написана прежде всего для родителей и педагогов, но мы думаем, что детские врачи и психологи также смогут почерпнуть в ней немало полезной информации для своей деятельности. Она станет для них стимулом для дальнейшего знакомства со специальной литературой по этому вопросу.

В нашей стране опубликовано несколько монографий по этой проблеме. Самую полную информацию содержит книга З. Трже-соглавы «Лёгкая дисфункция мозга в детском возрасте»; а также В.Р. Кучмы и И.П. Брызгунова «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей (вопросы эпидемиологии, этиологии, диагностики, лечения, профилактики и прогноза)»; В.Р. Кучмы и А. Г. Платоновой «Дефицит внимания с гиперактивностью у детей России: Распространённость, факторы риска и профилактика».

Авторы надеются, что рекомендации и методики для коррекции нарушений поведения у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью помогут многим родителям и педагогам, а также всем, кто сталкивается в повседневной жизни с непоседливыми детьми.

### Приложение 1 Анкета для родителей

Появились ли у ребёнка в возрасте до 7 лет следующие признаки, наблюдались ли они более 6 месяцев? Принимается только ответ «Да» (1 балл) или «Нет» (0 баллов).

№	Признаки	Баллы
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 г*)	Суетливые движения руками и ногами или, сидя на стуле, извивается (у подростков может быть субъективное чувство нетерпеливости). С трудом остаётся на стуле при выполнении каких-либо занятий. Легко отвлекается на посторонние стимулы. С трудом ожидает очереди для вступления в игру. Отвечает на вопросы, не подумав и раньше, чем вопрос будет закончен. С трудом исполняет инструкции других. С <i>трудом</i> удерживает внимание при выполнении заданий или в игровых ситуациях. Часто переключается с одного незаконченного дела на другое. Во время игр беспокоен. Часто чрезмерно разговорчив. В разговоре часто прерывает, навязывает своё мнение, в детских играх часто является «мишенью». Часто кажется, что не слышит, что сказано ему или ей. Часто теряет предметы и вещи, необходимые для работы дома или в классе (игрушки, карандаши, книги и др.). последствия (например, бежит по улице «без оглядки»).	
	Общее число баллов	

Если общее число баллов 8 и более, вам необходимо показать ребенка специалисту.

## Приложение 2 Анкета для педагога

В какой степени выражены нижеперечисленные признаки у ребёнка?

Проставьте соответствующие цифры: 0 — отсутствие признака, 1 — присутствие в незначительной степени, 2 — присутствие в умеренной степени, 3 — присутствие в выраженной степени.

№	Признаки	Баллы
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беспокоен, извивается, как уж. Беспокоен, не может оставаться на одном месте. Требования ребёнка должны выполняться немедленно. Задевает, беспокоит других детей. Возбудимый, импульсивный. Легко отвлекается, удерживает внимание на короткий период времени. Не заканчивает работу, которую начинает. Поведение ребёнка требует повышенного внимания учителя. Не старателен в учёбе. Демонстративен в поведении (истеричен, плаксив).	
	Общее число баллов	

Если результат 11 и более баллов для девочек и 15 и более баллов для мальчиков, вам необходимо показать ребенка специалисту.

### Приложение 3

## Схема медико-психолого-педагогической коррекции СДВГ по Kelly D.P. и Aylward G.P [1992]



## Приложение 4

### Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми

1. Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учёбе вознаграждайте. Не жалейте устно похвалить ребёнка, если он успешно справился даже с небольшим заданием.
2. Изменяйте режим урока — устраивайте минутки активного отдыха с лёгкими физическими упражнениями и релаксацией.
3. В классе желательно иметь минимальное количество отвлекающих предметов (картин, стендов). Расписание занятий должно быть постоянным, так как дети с синдромом часто забывают его.
4. Работа с гиперактивными детьми должна строиться индивидуально. Оптимальное место для гиперактивного ребёнка — в центре класса, напротив доски. Он всегда должен находиться перед глазами учителя. Ему должна быть предоставлена возможность быстро обратиться к учителю за помощью в случаях затруднений.
5. Направляйте лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло – во время урока попросите его вымыть доску, собрать тетради и т.д.
6. Вводите проблемное обучение, повышайте мотивацию учеников, используйте в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давайте творческих, развивающих заданий и, наоборот, избегайте монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.
7. На определённый отрезок времени давайте лишь одно задание: Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
8. Давайте задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика. Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ.
9. Создавайте ситуации успеха, в которых ребёнок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Научите его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счёт здоровых. Пусть он станет классным экспертом по некоторым областям знаний.
10. Совместно с психологами помогайте ребёнку адаптироваться в условиях школы и в классном коллективе — воспитывайте навыки работы в школе, обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения.

## Приложение 5

### Рекомендации родителям гиперактивных детей

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учёба в школе, выполнение домашних заданий.

6. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

8. Определите для ребёнка рамки поведения — что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы. Несмотря на наличие определённых недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

9. Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

10. Вызывающее поведение вашего ребёнка — это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

11. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.

12. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.).

13. Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2—3 основным.

14. Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

15. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

16. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

17. Старайтесь, чтобы ребёнок выспался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.

18. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

19. Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребёнка.

20. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребёнка.

Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию.

Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чём-то «докой». Задача родителей — найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает

## **Приложение 6 Модель релаксационного тренинга**

### **Вступление**

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые — вы можете выполнять их незаметно для окружающих, например в классе.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется неправильным. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайте внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. И, наконец, в-четвёртых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться. Есть у кого-нибудь вопросы?

Готовы ли вы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своём месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Прекрасно. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что

вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнём.

### **Руки**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

#### **Руки и плечи**

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котятка, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

#### **Плечи и шея**

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

#### **Челюсти**

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось её продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжужем. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

### Лицо

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щёки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всё лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдвинуть эту муху между морщинками. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

### Живот

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слонёнок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твёрдым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?.. Но вот слонёнок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слонёнок наступит на твёрдый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слонёнок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Всё хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, ещё тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становится тёплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненьким, напрягитесь. Вам очень нужно про-тиснуться, а щель такая узкая... Ну всё, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы всё сделали замечательно.

### Ноги

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лёгкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

### Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть всё тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза, и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться — мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, пытайтесь

повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь всё больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирается больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстрее уснуть. А потом, когда вы научитесь как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в другом месте, даже в школе. Вспомните, например, слонёнка, или жвачку, или илистую лужу — эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит. Сегодня выдался хороший день, и сейчас, отдохнувшие и расслабленные, вы сможете вернуться к обычным делам. Вы здесь поработали очень усердно, вы молодцы. А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы Прекрасно. Вы сегодня очень хорошо поработали. Теперь вы в совершенстве можете овладеть этими упражнениями.

## ЛИТЕРАТУРА

- Бадалян Л.О.* Невропатология. М.: Просвещение, 1982.
- Глезерман Т.Б.* Мозговые дисфункции у детей. М.: Наука, 1983.
- Заваденко Н.Н., Петрухин А.С, Соловьёв О.И.* Минимальные мозговые дисфункции у детей. Церебролизин в лечении минимальных мозговых дисфункций. М.: ЭБЕВЕ, 1997.
- Корнев А.Н.* О влиянии фактора половой принадлежности на распространённость и клинические симптомы резидуально-органических поражений мозга у детей // Психика и пол у детей и подростков в норме и патологии / Под ред. Д.Н. Исаева. М., 1986.
- Корсакова Н.К., Микадзе Ю.В., Балашова Е.Ю.* Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М.: Ррс. пед. агентство, 1997.
- Кошелева А.Д., Алексеева Л.С.* Диагностика и коррекция гиперактивности ребёнка. М.: НИИ семьи, 1997.
- Крыжановский Г.Н.* Общая патофизиология нервной системы. М.: Медицина, 1997.
- Кучма В.Р., Брызгунов И.П.* Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: (вопросы эпидемиологии, этиологии, диагностики, лечения, профилактики и прогноза). М.: Олег и Павел, 1994.
- Кучма В.Р., Платонова А. Г.* Дефицит внимания с гиперактивностью у детей России: Распространённость, факторы риска и профилактика. М.: РАРОГЪ, 1997.
- Лурия А.Р.* Основы нейропсихологии. М.: Просвещение, 1973.
- Симерницкая Э.Г.* Нейропсихологическая методика экспресс-диагностики «Лурия-90». М.: Знание, 1991.
- Тржесоглава З.* Лёгкая дисфункция мозга в детском возрасте. М.: Медицина, 1986.
- Трошин В.М., Радаев А.М., Халецкая О.В., Радаева Г.М.* Клинические варианты минимальных мозговых дисфункций у детей дошкольного возраста // Педиатрия. 1994. №2.
- Фарбер Д.А., Дубровинская Н.В.* Функциональная организация развивающегося мозга // Физиология человека. 1991. Т.17, №5
- Халецкая О. В., Трошин В.М.* Минимальная дисфункция мозга в детском возрасте // Ж-л. неврологии и психиатрии им. Корсакова. 1998. Т. 98, №9.
- Халецкая О.В., Трошин В.М.* Минимальные дисфункции мозга в детском возрасте. Нижний Новгород, 1995.
- Цветкова Л.С.* Методика диагностического нейропсихологического обследования детей. М.: Знание, 1998.
- Ясюкова Л.А.* Оптимизация обучения и развития детей с минимальными мозговыми дисфункциями. СПб.: ИМАТОН, 1997.
- Barkley R.A.* Attention Deficit Hyperactivity Disorder: a handbook for diagnostic and treatment. New York: Guilfred Press. 1990.
- Biederman J., Spencer T.* Attention-deficit/hyperactivity disorder as a noradrenergic disorder // Biol. Psychiatry. 1999. Vol.46, № 9.

- Campbell L.R., Cohen M. J.* Management of attention deficit hyperactivity disorder. A continuing dilemma for physicians and educators // *Clin.Pediatrics*. 1990. Vol.29, № 3.
- Castellanos F.X., Giedd J.N., Marsh W.L.* Quantative brain magnetic resonance imaging in attention deficit/hyperactivity disorder// *Arch. Gen. Psychiatry*. 1996. Vol.53.
- Clements S.D.* Minimal brain dysfunction by children // *National J.Neurolog.Bull*. 1966. Vol.9.
- Feingold B.F.* Hyperkinesis and learning disabilities linked to artificial food flavors and colors//*Am.J.Nurs*. 1975. Vol. 65.
- Jacobvitz D.* Treatment of attentional and hyperactivity problems in children with sympathonmimetic drugs: a comprehensive review // *J.Am.Acad. Child Adolesc.Psychiatry*. 1990. Vol. 29.
- Kelly D.P., Aylward G.P.* Attention deficits in school-aged children and adolescents // *Pediatrics Clinics of North America*. 1992. Vol. 39, №3.
- King R.A., Noshpitz J.D.* Pathways of growth // *Essentials of child psychiatry*. New York. 1991. Vol.2.
- Levy F.* The dopamine theory of attention deficit hyperactivity disorder //*Auct. N.- Z. J. Psychiatry*. 1991. Vol. 25.
- Serman D.K.* Twin concordance for attention deficit hyperactivity disorder: a comparison of teachers' and mothers' reports // *Am.J.Psychiatry*. 1997. Vol.154.
- Spencer T.J., Biederman J.* Pharmacotherapy of attention deficit hyperactivity disorder across the life cycle // *J.Am.Acad. Child Adolesc.Psychiatry*. 1996. Vol. 35, №4.

