

22.17

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Информация для учителя



Дорогой мой учитель!



Я хочу рассказать Вам о себе, о причинах своего сложного поведения и о том, как можно на него повлиять. Причина моего взрывного поведения – не вздорный характер, не плохое воспитание, а отсутствие навыков: саморегуляции, социальной коммуникации, толерантности к отказу, способности планирования своей деятельности и контроля своих эмоций. Это и многое другое входит в симптомокомплекс СДВГ — синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

В этой памятке собраны некоторые факты (научные и медицинские) про меня и таких же как я, ребятах.

А также даны рекомендации для понимания моих особенностей и повышения эффективности нашего взаимодействия.

СДВГ – это неврологически-поведенческое расстройство развития, которое начинается в детском возрасте. Около 30% людей «перерастают» СДВГ или адаптируются к обычной жизни без серьезных последствий, с кем-то СДВГ остается. Это не модный диагноз 21 века - синдром, который сейчас называется СДВГ, был впервые описан в медицинской литературе с 1775 года.

СДВГ **не относят к органическим патологиям**, это означает, что мозг при этом синдроме не поврежден – он просто иначе работает.

СДВГ **чаще наблюдается у лиц мужского пола и встречается у 5,9% несовершеннолетних и у 2,5% взрослых.** У лиц женского пола **чаще встречается СДВ** (без гиперактивности).

Кроме того, бывают варианты, при которых ко всему вышеизложенному **примешивается еще и импульсивность.**



Я РАСТУ

- ▶ СДВГ может затруднить **обучение и социализацию детей**.
- ▶ Ярче всего он бывает выражен **в начальной школе**.
- ▶ Симптомы СДВГ **обостряются во время стресса**.
- ▶ **К подростковому** возрасту симптомы СДВГ **снижаются**.
- ▶ СДВГ может сочетаться, как с одаренностью, так и значительно мешать реализации потенциала взрослого человека, СДВГ не является определяющим критерием успешности или неуспешности.

СДВГ – это не последствие неправильного воспитания. Если бы я мог, я бы с радостью перестал быть **гиперактивным, импульсивным и взрывным**, я стал бы внимательным и покладистым ребенком. Я очень стараюсь. Но мне нужна помощь. Дело в том, что при СДВГ страдает функция самоконтроля. Отставание в развитии эмоционально-волевой сферы может достигать до 30% от моего биологического возраста. Чем сильнее мое эмоциональное переживание, тем труднее мне сдерживать свой импульс. **Самообладание дается мне с трудом.**



СДВГ – это...

гиперактивность



импульсивность



дефицит внимания

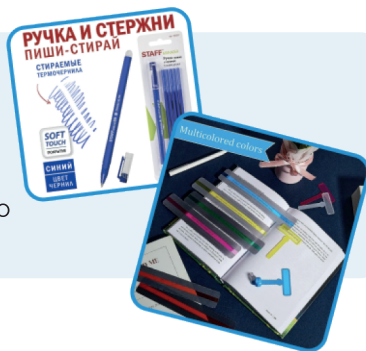


1 ДЕФИЦИТ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ

Я могу витать в облаках, считать ворон и не слышать Вас на уроке.

И, кажется, что если бы я постарался, то я бы мог. Я бы точно мог – но не могу... Иногда я пользуюсь полезными вещами для улучшения концентрации внимания. Например, чтобы сосредоточиться на чтении у меня есть специальные инструменты. Не забирайте их, пожалуйста – даже, если я заиграюсь. Просто напомните мне, для чего они нужны.

Если Вы разрешите мне использовать **ручки со стираемыми чернилами**, в моих тетрадях будет гораздо чище и красивее. Это поможет мне ощущать **большую удовлетворенность от результата своей работы**, что положительно скажется на моих успехах в учебе.



2 ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

На уроке я не могу усидеть на месте. А еще я постоянно что-то роняю, грызу, ломаю, лезу куда-нибудь, качаюсь на стуле и даже падаю с него, я верчусь, болтаю, стучу ногами или руками, напеваю песни или бормочу стихи, пританцовываю или кручу что-то в руках. Вообще, я очень громкий, от меня много шума.

Многочисленные исследования показывают, что двигательная активность улучшает мою мозговую деятельность, **это помогает мне сосредоточиться**. И наоборот, когда я вынужден сдерживаться, мои психические силы истощаются, я быстро устаю, мне трудно сосредоточиться на важном. **Разрешайте мне (сделайте вид, что не заметили)** иногда жевать жвачку или грызть колпачки от ручек, трясти ногой или тереть пуговицу. Мама покупает мне специальные фиджеты, они помогают мне сосредоточиться на поставленной задаче.



3

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

Я очень эмоциональный! Я могу громко засмеяться на весь класс или расплакаться, если я защищаю себя или друга, за словом в карман не полезу - могу и гневно наградить крепким словом! И даже кулаком.

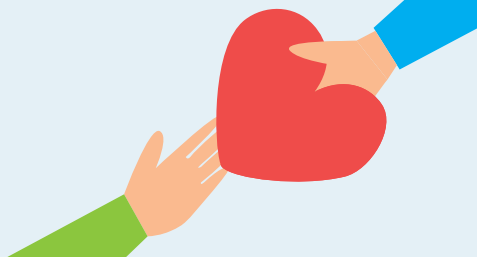
Иногда кажется, что я невоспитанный грубиян. Но это не так. Про таких как я, говорят - **высокочувствительный или взрывной ребенок**. Если увидите, что меня «занесло», напомните мне, пожалуйста, про навыки саморегуляции. Скорее всего, я уже знаю несколько способов для самоуспокоения. Разрешите мне умыться или выпить воды. Изменение температуры тела за счет прохладной воды, смена деятельности, изменение ритма дыхания во время питья – один из самых простых способов для регуляции моих эмоций.



Существует замечательная **книга «Взрывной ребенок»**, которую **написал Росс Грин**, клинический детский психолог, профессор психологии отделения психиатрии Медицинской школы Гарварда. В интернете ее можно найти в свободном доступе. Она легко читается, и после нее взрослым становится понятно, как помочь мне и себе.

Зачем я все это рассказываю?

- ▶ «Подобрав ключик» к ребенку с СДВГ Вы сможете **сохранить спокойствие и уверенность в собственных силах**
- ▶ Ваш руководящий контроль поможет мне и таким, как я, **в развитии учебных и социальных навыков, а также навыков саморегуляции**
- ▶ Я стану **меньше отвлекаться** сам и отвлекать других
- ▶ Ребята из нашего класса **получат опыт принятия различий между людьми**. Они смогут научиться помогать тем, кто в этой помощи нуждается
- ▶ Возможно, это **убережет** меня и других детей, похожих на меня, **от буллинга**
- ▶ **Вы перестанете чувствовать бессилие и злость** в мой адрес (всякое бывает, со мной – сложно, я знаю)
- ▶ **У Вас появится еще один отличный помощник** – преданный, любящий и искренний
- ▶ Возможно, именно **благодаря Вашей эмпатии, во мне сформируется и укрепится уверенность в собственных силах** на всю мою дальнейшую жизнь



КАК МНЕ МОЖНО ПОМОЧЬ?

1 РУКОВОДЯЩИЙ КОНТРОЛЬ

Я легко считываю слабость и бессилие взрослого, если он растерян и не понимает, что со мной делать. Нарушается мое ощущение безопасности – я перестаю себя контролировать. Если взрослый держит меня в страхе, в ближайшей (но очень короткой) перспективе я даже буду слушаться. Но это ненадолго. Страх мешает мне думать, и взрыв неминуем. **Я спокоен, если спокоен рядом значимый для меня взрослый.** Я следую за ним, когда чувствую себя в безопасности, когда между нами есть доверие и взаимопонимание. Только так я могу учиться и развиваться.

2 ЭМПАТИЯ И СИМПАТИЯ

Я очень хорошо распознаю искренность людей и их отношение ко мне. Я никогда не буду слушаться того, кто плохо ко мне относится. Любить меня трудно. Но если понять причину моего поведения – меня легче принять таким, какой я есть.



3 ДОСТУПНОСТЬ

Посадите меня максимально близко к себе. Вы сможете предотвратить многие нелепые ситуации, которые так или иначе возникают с моим участием, просто мягко дотронувшись до моего плеча или руки – это будет сигналом, который меня остановит. Или мы можем вместе придумать останавливающий жест.



4 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Позвольте мне двигаться во время урока. Исследования показывают, что дети с СДВГ во время движения лучше думают. **Я все равно буду много двигаться, даже если это запрещено, поэтому лучше я буду делать это с пользой для всех.** Мне можно дать важное поручение – отнести журнал, протереть доску, раздать тетради. Так Вы сможете помочь мне сбросить накопившееся напряжение и обретете в моем лице своего верного помощника.

5 ГРАНИЦЫ

Мне очень нужны границы. Самое главное – чтобы их ставили мягко, бережно и последовательно. Периодически я могу проверять их на прочность. Держите их, пожалуйста – если что-то категорически не разрешалось мне раньше, значит это нельзя и сейчас. **Если необходимо мне отказать, то** вместо резкого «НЕТ!» / «НЕЛЬЗЯ!», **лучше употребить мягкое «сожалею, но никак не могу этого сделать» / «не сейчас»/ «я понимаю, но - увы, извини, пожалуйста».** Категоричный отказ фрустрирует меня, а эмпатичный – вызывает сожаление. А еще - огромное уважение к тому, кто с подлинным достоинством и сочувствием умеет так бережно мне отказать.

6 ВНИМАНИЕ

Мне трудно сосредоточиться. Помогите мне, пожалуйста:

- Хвалите, когда я сконцентрирован, когда вдруг отвлекся, но сам вернулся к работе или, если я работал дольше обычного
- Не ругайтесь, если мое внимание все-таки рассеялось. Спокойно верните меня к работе;
- Делайте перерывы между заданиями намеренно;
- Давайте мне короткие задания и короткие инструкции;
- Разрешайте мне пить воду во время урока;
- Хвалите себя за высокий профессионализм! Вы потрясающий учитель уже потому, что заинтересовались моей проблемой.



7 УСПЕШНОСТЬ

- ▶ **Если меня хвалят – я стараюсь.** Если я стараюсь, у меня лучше получается, и меня снова хвалят. Так я чувствую себя успешным. Это придает мне уверенность в себе и стабильность.
- ▶ **Ваше отношение ко мне – определяющий фактор моей мотивации,** и без поддержки я могу оказаться в роли жертвы буллинга или классного шута.

8 ОПОРА НА СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- ▶ **У меня много талантов.** Я могу быть очень творческим, эрудированным, артистичным, музыкальным, я могу владеть глубокими знаниями в определенных узких областях.
- ▶ **Давайте мне задания с опорой на мои сильные стороны,** это пустит мою активную энергию в мирное русло, и я не подведу.



9 МОТИВАЦИЯ

- ▶ Если это возможно, **оценивайте мои работы сразу**;
- ▶ **Положительных отзывов о моей работе должно быть в 3 раза больше, чем критики**, это поможет мне не сдаваться перед трудностями;
- ▶ **Похвала должна быть конкретной** – я должен четко понимать, за что меня хвалят, это стимулирует к новым достижениям и говорит об искренности;
- ▶ **Поощряйте меня за усилия**, а не только за результат;
- ▶ **Не снижайте**, пожалуйста, баллы **за неаккуратность**, если задание сделано правильно;
- ▶ Неожиданные ситуации успеха меня **очень мотивируют**;
- ▶ Предлагайте мне **задания на свободную тему**. В области моего интереса мне нет равных;
- ▶ Рассказывайте о моих победах учителям, одноклассникам и особенно – моим родителям. **Им очень важно это слышать.**



10 ПОДДЕРЖКА

- ▶ **Ваше доброе отношение и поддержка дают моим одноклассникам пример поведения в обществе.** Когда Вы говорите им, что все люди разные, они относятся ко мне добрее и толерантнее, спокойнее переносят факт того, что учебные требования к разным детям различаются
- ▶ **Мои импульсивные реакции могут пугать детей, мне трудно найти друзей и общаться с одноклассниками.** Ваши подсказки, как вести себя в той или иной ситуации могут мне здорово помочь в общении.
- ▶ Ставьте меня в пару с тем, у кого замечаете хотя бы небольшую симпатию ко мне. **Возможно, это положит начало дружбе.**
- ▶ **Мои одноклассники копируют Ваше поведение.** Когда Вы дружелюбны ко мне, они стараются повторить Ваш опыт. Хвалите их, пожалуйста, за дружелюбие и терпимость, чтобы и у них была мотивация становиться добрее и эмпатичнее. Согласно исследованиям, дети с СДВГ в 2,8 раз чаще вовлечены в травлю. Хочется, чтобы эти цифры становились меньше.
- ▶ Спасибо Вам за игры на сплочение коллектива.
Дружный класс – заслуга учителя.

ВЫ – МОЯ ПОДДЕРЖКА.

Спасибо за Ваш труд и доброе сердце!



Нейрофиброматоз 1 типа - генетическое заболевание, которое встречается **примерно у 1 из 2500-3500 новорожденных детей**. Это самое распространенное генетическое заболевание среди редких. По данным американской ассоциации СТФ каждый день во всем мире рождается около 120 человек с нейрофиброматозом 1 типа. Это значит, что новый человек с НФ1 рождается каждые 12 минут.



В России около 50 000 людей живут с нейрофиброматозом. Просто не каждый знает о своем заболевании.

Нейрофиброматоз можно унаследовать от одного из родителей, а можно с ним родиться и у совершенно здоровых родителей, от этого не застрахован абсолютно никто.

Нейрофиброматоз - это предрасположенность к образованию опухолей в организме человека, в основном доброкачественных, но также у людей с НФ могут встречаться костные деформации, эндокринные проблемы, эпилепсия, задержка моторного или психоречевого развития, а также СДВГ и РАС.

Пятна цвета «кофе с молоком» на коже являются абсолютно безопасными, не заразными, это просто внешний признак заболевания, который ни на что не влияет.

Детям с нейрофиброматозом **необходимо проводить ежегодное комплексное обследование у специалистов**, хорошо знакомых с этим редким состоянием. Не всегда получается это сделать в своем городе. Поэтому если в Вашем классе учится ребенок с НФ, пожалуйста, **относитесь с пониманием к необходимости пропуска некоторых уроков из-за необходимости периодических обследований**.

Кроме того, **если у такого ребенка существуют внешние признаки заболевания**, которые влияют на внешний вид и могут послужить поводом для насмешек со стороны одноклассников, **вы всегда можете обратиться к родителям этого ребенка или на нашу бесплатную горячую линию по нейрофиброматозу, и мы поможем вам организовать в классе «Урок толерантности»**, на котором специалисты по антибуллингу пообщаются с детьми и в игровой форме объяснят им последствия такого некорректного поведения.

ПАЦИЕНТСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «22/17»



Бесплатная Горячая линия
по нейрофиброматозу:



8-800-234-13-90

Мы на связи с понедельника по пятницу
с 10.00 до 17.00 по московскому времени

Почта для связи:



info@nf2217.ru

Буклет создан поведенческим аналитиком (FTF Behavioral Consulting, Credentialing Level 5: Advanced Education and Application), клиническим психологом, дефектологом, куратором Межрегиональной общественной организации помощи пациентам с нейрофиброматозом «22/17» Екатериной Каменских.

