18+

Гай Себеус

Мой маленький «врединка»

Немного о детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности



Гай Себеус

Мой маленький «врединка». Немного о детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27056933
ISBN 9785448585524

Аннотация

Что делать, если ребёнок совершенно неуправляем? Если не слышит ни просьб, ни приказов?Как быть, если родительский комитет требует убрать его из класса, потому что он мешает учиться другим детям? Они не хотят «быть заложниками этого хулигана».Какими средствами сохранить его жизнь, если он носится по дорогам так, что машинам приходится уворачиваться от него?Ситуация настолько болезненная, что не может такого быть, чтобы не было выхода.А если он есть – то в чём?

Содержание

I Невоспитанность или диагноз? 6
Как это бывает 6
Это СДВГ 11
Первое литературное произведение о СДВГ 14
Современные авторы о маленьких «врединках» 18
Синдром из трёх симптомов 21
Тут без специалистов не обойтись! 29
Проявления СДВГ 33
Краткое статистическое исследование 39
«Мне б напиться кровушки!» 41
Как воспринимать СДВГ 49
Симптомы СДВГ не следует путать с другими расстройствами 57
«Армагеддон» 62
Как объяснить ребёнку, что с ним не так? 65
Что ощущает человек с СДВГ? Как он воспринимает жизнь? 67
Эмоциональная неустойчивость сопутствует СДВГ 71
Моя знакомая Лиза «Нет, я не бешеная, я импульсивная!» 75
Включи тормоза! 81

Рассеянность способна рассеять всё вокруг! 88
СДВГ у девочек 93
Любовь и ненависть 97
«Ангелочки» или «копуши» – кто они? 102
II Организация жизни с СДВГ 107
Тест на СДВГ 107
Как определить, есть ли у ребенка трудности в обучении? 109
Как лучше взаимодействовать с дошкольниками с СДВГ 114
Польза детского сада для гиперов 123
Конец ознакомительного фрагмента. 124

Мой маленький «врединка» Немного о детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Гай Себеус

Посвящаю Лизе,
которая своей
гиперактивностью
вдохновила меня
на написание
этой книги

© Гай Себеус, 2018
ISBN 978-5-4485-8552-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

I Невоспитанность или диагноз?

Как это бывает

Вот монолог молодой и привлекательной, но очень усталой женщины.

Рассказ о сыне-школьнике.

Малышом он был очаровательным. Чудным проказником с любимым словечком «неть!»

Нам бы уже тогда задуматься…

Но больно уж он был мил! Мы его зацеловывали, считая маленьким непоседой. А то, что он всё ломал, выдирал с корнем цветы, поднимал кошек за хвосты – нам казалось лишь способом исследования окружающего мира.

Мы ему, конечно, внушали, что так вести себя нельзя. Как и его сестрёнке. Но реагировали они по-разному. Она слушалась и исправлялась. Он – нет.

Первые проблемы начались в детском садике. Он кусал и царапал детей, не слушался воспитательницу, мог кричать часами, и унять его было невозможно. Его безумная энергичность сносила всё на своём пути.

Бабушка с раннего детства отказывается сидеть с ним. Говорит: «Лучше камни на дороге ворочать, чем растить этого ребёнка».

Вначале приходилось часто менять садики и школы из-за его неуправляемости. Сейчас, чтобы снизить градус напряжённости, мне приходится работать в его школе уборщицей. Чтобы все жаловались мне и меньше шпыняли его. Чтобы дали ему время хоть чуть-чуть повзрослеть и поумнеть.

Во время уроков он просто не может усидеть. Учителей не слушает и не слушается.

Разговаривает на весь класс обо всём, что взбредёт в голову, провоцирует на болтовню окружающих детей. Плюётся бумажными шариками. С треском, демонстративно рвёт бумагу и хохочет на весь класс в ответ на замечания. Ложится на стулья, на стол – ноги кверху. То вообще залезет на стол с ногами и выплясывает. И это во время урока! Учителя в отчаянии.

При этом мой сын не глупый. Бывает, что ухватывает фрагмент из объяснения учителя, понимает и запоминает. Но отвечает торопясь, перескакивая с пятого на десятое. Высказывается таким образом, что невозможно поставить хорошую отметку. Или гневно кричит, если его не дослушали, не даёт возможности другим продолжить рассказ.

Кривляется, чтобы смешить одноклассников, чтобы наладить контакт. Но при этом у него нет друзей. Дети обзывают его психом, провоцируют на вспышки.

Если во время урока что не по нему – учебник, запущенный

гневной рукой, летит по диагонали всего класса. Не смотрит, куда швыряет. Того гляди глаз кому-нибудь выбьет!

На переменах носится по классу со стулом над головой или валяется по полу и горланит песни. После уроков не идёт домой, а носится по всей школе, сбивая, толкая, наступая на ноги. Но если толкнуть его, вспыхивает от обиды так, что драки не избежать.

В столовой обмакивает хлеб в борщ, в компот и бросается этими «бомбочками».

Учителя, доведённые до белого каления, мечтают от него избавиться и упрекают меня в том, что не занимаюсь сыном. Держат его исключительно на последних партах, чтобы не отвлекал других детей. Он в ответ ненавидит школу и учителей, мечтает взорвать.

Родители на собрании собираются написать письмо, чтобы его убрали из класса, потому что он постоянно срывает уроки, устраивает драки.

Дома тоже нет покоя. Конфликты со всеми: с дворниками, кассирами в магазинах, охранниками на стоянках. Бегает по дорогам таким образом, что машинам приходится уворачиваться от него.

Недавно соседи пожаловались, что он прыгает с крыш.

Болтливый, совсем не умеет слушать. Дети во дворе над ним смеются, за неуёмную болтливость обзывают «трындычихой», не хотят с ним играть, уходят. Он отчаивается: «С вещами легче, чем с людьми». Когда ругаю и наказываю

его, он раскаивается, плачет, обещает думать, прежде чем что-то сделать.

Но всё напрасно, назавтра всё по-прежнему.

Спонтанность во всём. Он может извиниться и раскаяться. Но может упереться и делать назло.

Во время выполнения домашних заданий надо сидеть с ним рядом и постоянно напоминать: «Сосредоточься! Не отвлекайся! Читай! Пиши!» Впечатление, что это я учусь в школе – такая погружённость в содержание обучения. Иначе ничего не выходит.

Сам не выполняет домашние задания не по глупости, а из-за того, что просто не может усидеть, довести их до конца. А если и сделает, может тетрадь забыть дома.

Не допросишься что-то сделать. Только по настроению.

Уборка квартиры превращается в бессмысленное блуждание из комнаты в комнату. Вечером, чтобы угомонить его, вынуждена давать успокаивающие таблетки, иначе к ночи его возбуждение нарастает.

Недавно бросал с балкона сосульки, поцарапал несколько машин. Пришлось возместить ущерб. Муж чуть не прибил его. А он плакал: «Хочу сам стать сосулькой, чтобы растаять, и вы не нашли бы меня!»

Мужа бесит его непоседливость, он говорит, что из этого ребёнка надо сделать миксер, хоть какая-то польза будет. Требует «драть» его за каждую провинность. Я заступаюсь, мне его жаль. Бесконечно ругаемся.

Недавно муж не выдержал этого дурдома, ушёл.

Я на грани. Во что превратилась моя жизнь?

Что мне делать с моим сыном?

А вчера вечером, засыпая, он пробормотал: «Я так устал от самого себя. Я себя ненавижу. Как и все. Любишь меня одна ты. За что?»

Это СДВГ

Таких беспокойных, проблемных детей немного. Но они есть.

Как с ними общаться? Как правильно воспринимать их поведение? Ежедневно ругать и бороться? Или спокойно ждать, пока подрастут и сами поумнеют?

Главное в восприятии такого ребёнка – суть происходящего с ним. А из этого уже будет следовать – что с этим делать. *понимать*

К такому беспокойному, ничем не регулируемому поведению приводит синдром дефицита внимания в сочетании с гиперактивностью, а если сокращённо – СДВГ.

Именно он проявляется такими симптомами, как невозможность сконцентрировать внимание в сочетании с повышенной активностью и плохо управляемой импульсивностью.

Главные слова здесь: «невозможность» и «неуправляемость».

То есть ребёнок не по злобе, не из-за дурного характера, не по причине невоспитанности совершает поступки, приводящие окружающих в отчаянье. Он просто сконцентрироваться, он своим возбуждением. Возбуждение сильнее его воли. *не может не управляет*

Моя знакомая Лиза, когда я, однажды собравшись её от-

ругать за безобразное поведение, уже было открыл рот, вдруг отчаянно разрыдалась: «Вы не понимаете! Я хочу вести себя хорошо! Я каждое утро собираюсь вести себя хорошо. Но я не могу с собой справиться! Я какая-то бешеная!»

То есть ребёнок знает о нормах поведения, признаёт их целесообразность, он искренне хочет их соблюдать, чтобы не быть хуже других и не огорчать родителей и учителей.

Но он просто не справляется сам с собой. быть внимательным и спокойным. Его физиология сильнее его желаний. *Не может заставить себя*

Среди школьников СДВГ проявляется примерно у 3—10 человек из 100.

Причём диагностировать его рекомендуют лишь лет в 12, когда картина проявится более отчётливо, когда у ребёнка сформируются навыки, по которым можно будет реально оценить его состояние.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью долгое время болезнью не считали. Возможно, из-за сложности диагностирования и невозможности коррекции причин возникновения.

Такие дети во все времена доставляли своим родителям много проблем. В средние века из-за неуправляемости их даже считали одержимыми дьяволом. И пытались изгнать этого дьявола довольно жестокими методами!

А вплоть до середины века двадцатого эту проблему пы-

тались решить только строгостью и суровыми наказаниями.

Первое литературное произведение о СДВГ

Одной из первых в мире детских книжек с картинками о хулиганистых детях стала «Неряха-Петер» немецкого психиатра Генриха Гофмана. Он написал её для трёхлетнего сынишки в 1845 году.

Состояла книжка из десяти назидательных стихотворений для воспитания непослушных и неуправляемых детей. Цель была благородной: отучить детей от вредных привычек. А чтобы воздействовать наверняка, автор включил в книжку весьма устрашающие угрозы.

Например, о грязнуле Петере с длиннющими ногтями и немытыми волосами, которого все стыдят и с которым не хотят играть.

О злом Фридрихе, обижающем людей и зверей, за что собака укусила его за ногу.

О бестолковой Паулинхен, которая несмотря на запрет играла со спичками, и в результате от неё осталась лишь горсточка золы.

О проказниках-мальчишках, дразнивших негра. За что их вниз головой окунули в чернила, чтоб они на себе испытали, каково это – быть чернокожим.

Об охотнике на зайцев, который на себе почувствовал, как страшно быть добычей.

О Конраде, которому портной отрезал палец большими ножницами, чтобы он, наконец, перестал сосать его.

О Каспаре, умершем голодной смертью из-за капризов за столом.

О неугомонном Филиппе, который довертелся за столом до того, что стянул на себя скатерть со всей посудой и едой. И был наказан отцом.

О ротозее Гансе, который свалился в речку, потому что не смотрел под ноги.

О непредусмотрительном Роберте, который решил погулять в непогоду, и его унёс ветер.

Вот так выглядит в оригинале стихотворение 1845 года:

«О неугомонном Филиппе»

А вот перевод этого стихотворения.

Такая вот суровая картина…

Эта книжка многое пережила. Её считали антипедагогичной, жестокой, грубой, даже садистской.

Но переводов с неё сделано великое множество. Десятки поколений непослушных детей воспитывались именно на этих стихах, полных страшных угроз.

«ObderPhilippheutestill
WohlbeiTischesitzenwill?»
AlsosprachinernstemTon
DerPapazuseinemSohn, DochderPhilipphörtenicht,
WasderVaterzuihmspricht. Gaukelt, schaukelt, hinundher

«Philipp, dasmißfälltmirsehr!»
UnddieMutterblicketstumm
AufdemganzenTischherum. S
chaut! IhrKinder, aufdemBild. Seht! Erschaukeltgarzuwild,
BisderStuhlnachhintenfällt, Daistnichtsmehr, wasihnhält,
NachdemTischtuchgreifter, schreit. Pechgehabt!
ZugleicherZeit
FallenTeller, Flasch' undBrot. VateristingroßerNot,
UnddieMutterblicketstumm
AufdemganzenTischherum. P
hilipp! Philipp! Zappel-Philipp!

NunistPhilippganzversteckt, UndderTischistabgedeckt.
WasderVateressenwollt', UntendortaufderErderollt. S
uppenschüsselistentzwei, UnddieElternsteh'ndabei.
Beidesindgarzornigsehr, Habennichtszuessenmehr.
UnddieMutterblicketstumm
AufdemganzenTischherum. VateristvorWutganzrot
UnderschlägtdenPhilipptot. P
hilipp! Philipp! Zappel-Philipp!

«Будет ли сегодня Филипп
Спокойно сидеть за столом?» —

Строго спрашивает отец
Своего сына. Но Филипп не слышит того,

Что говорит ему отец:

Вертится, качается на стуле туда-сюда.
«Филипп, это мне совсем не нравится!».
Мать молча обводит взглядом весь стол.
Дети, посмотрите на эту картину!
Видите? Он слишком сильно раскачался

И со стула падает на пол,
Ему не за что удержаться,
Он хватается за скатерть и кричит.
Не повезло! Вместе с ним
Падают тарелки, посуда, хлеб.
Отец в отчаянье,
А мать молча обводит взглядом весь стол. Филипп!
Филипп! Неугомонный Филипп!
Филипп скрылся под скатертью,

Со стола все упало.
То, что хотел съесть отец, разбросано по полу. Супница разбилась, возле нее стоят родители. Оба очень сердиты: они остались без обеда. Мать молча обводит взглядом весь стол.
Отец весь красный от ярости,
Он избивает Филиппа до смерти.
Филипп! Филипп! Неугомонный Филипп!

Современные авторы о маленьких «врединках»

Современные поэты тоже «отметились» в этой животрепещущей теме.

Например, Григорий Остер во «Вредных советах». Одно предисловие чего стоит!

И далее следуют по-настоящему вредные советы.

***

***

Некоторые родители пугаются книг Григория Остера и избегают покупать их своим детям, боятся, что те воспримут советы напрямую.

Но в том-то и секрет, что читать эту весёлую, шутливую книжку надо вместе с родителями. И разговаривать, и обсуждать, и давать оценку, и переносить на свою жизнь, и делать выводы. *не шутливые*

Это большая работа, требующая сил и времени. Мне кажется, что некоторые родители просто ленятся заниматься этим всем.

Но хлопоты ведь того стоят! Полезно общение с родным человеком, полезно усвоение правил и норм, полезен самоанализ.

Не остался в стороне от темы «непослушные дети» и Эдуард Успенский. Например, в стихотворении «Что едят дети»

есть такие строки:

Над детьми, досаждающими взрослым своим «неправильным» поведением, испокон веку насмехались, иронизировали, их игнорировали – это в лучшем случае. А в худшем – били, запугивали, сурово наказывали. При этом родители сами злились, стыдились и отчаивались.

Недавно учёные открыли,
Что на свете бывают непослушные дети,
Которые всё делают наоборот.
Им дают полезный совет:
«Умывайтесь по утрам» —
Они берут и не умываются.
Им говорят:
«Здоровайтесь друг с другом» —
Они тут же начинают не здороваться.
Учёные придумали, что таким детям
нужно давать не полезные,
а вредные советы.
Они всё сделают наоборот,
И получится как раз правильно.

Бей друзей без передышки,
Каждый день по полчаса,
И твоя мускулатура
Станет крепче кирпича.

Кто не прыгал из окошка
Вместе с маминым зонтом,
Тот лихим парашютистом
Не считается пока.
Не лететь ему, как птице,
Над взволнованной толпой,
Не лежать ему в больнице
С забинтованной ногой.

И сказал водитель с места:
– Моя дочь почти невеста.
Ей уже, наверно, пять,
Надо мужа выбирать.
А она жует окурки
И кусочки штукатурки.
А мой сын – Роман Романыч,
Он съедает соску за ночь.
И почти заплакал он
В микрофон.

Синдром из трёх симптомов

И только в начале века двадцатого медики выяснили, что причиной такого поведения является небольшая мозговая дисфункция, специфическая незрелость мозга, отвечающая за регуляцию уровня внимания. Из-за этих нарушений ребёнок бывает подвижным, импульсивным в сочетании с невнимательностью.

Из вышесказанного, думаю, ясно, что в данной ситуации ребёнок скорее жертва, чем злодей. И даже если кажется, что хулиганит он назло родителям, следует понимать, что он просто не в силах тормозить своё поведение.

И ему нужно уметь правильно помочь. Кто как не взрослый из этих двоих должен проявить большую разумность и выдержку!

И начать следует с общения с психологом.

Именно психолог скажет вам, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью – это самое частое психоневрологическое расстройство. Оно есть у многих детей. Просто в разной степени: у одних – в степени периодических шалостей, у других – в степени ежедневного хулиганства.

Обладатели СДВГ во все времена были всеобщими нарушителями спокойствия, демонстративно и громогласно пренебрегающими всеми существующими правилами. И очень существенная деталь: чрезвычайно плохо поддающимися

внушениям, исправлениям и всяческому приведению к общепринятой норме.

Причём гиперактивность в процессе взросления как-никак снижается. А вот невозможность быть внимательным и импульсивность в принятии решений сохраняются до конца жизни. Очень мешая самому человеку и людям, окружающим его. Приводя к неврозам, конфликтам, нарушениям закона.

Потому-то это и есть проблема.

Потому-то и хочется это отдельно оговорить.

Что такое «»? **дефицит внимания**

Наши бабушки пытались справляться с этим демоном простецки: «отшлёпать и носом в книжку!» Или: «в угол на пару часов!»

Но несмотря на подобную решительность в принятии кардинальных мер, в конце концов приходили к отчаянью. Ребёнок как был, так и оставался несобранным, невнимательным, неусидчивым, неряшливым, забывчивым, «улетающим в мечтах» и т. д. и т. п.

Что же подразумевается под «невнимательностью»?

Ребёнок с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр, отвлекается на любой незначительный факт. Иногда складывается впечатление, что не слушает обращённую к нему речь.

Он просто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности и торопливости допускает ошибки

в школьных заданиях, в любой выполняемой работе.

Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности, не умея спланировать их последовательность. Хватается за первое попавшееся, забывая о главном.

Старается избегать заданий, требующих длительного сохранения умственного напряжения (например, домашней работы), хитрит, протестует, игнорирует.

Забывает о своих обещаниях, будучи не в силах сдержать их.

Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, книжки, игрушки, школьные принадлежности), небрежен по отношению к одежде и обуви. Не любит и не умеет наводить порядок среди своих вещей.

Явно, с дефицитом внимания был знаменитый Рассеянный Самуила Маршака.

А потом двое суток сидел в отцепленном вагоне, воображая, что едет в Москву.

Этот персонаж, конечно, смешной и нелепый.

Но будет несправедливо его огульное очернительство.

Его прототип, академик И. А. Каблуков, славившийся своей невнимательностью и рассеянностью, говаривал по рассеянности вместо слов «химия и физика» «химика и физия». А вместо фразы «колба лопнула, и кусочек стекла попал в глаз» у него могло получиться: «лопа колбнула, и кусочек глаза попал в стекло».

Но несмотря ни на что всё-таки стал профессором и основателем нового направления в российской науке – физической химии.

Что такое «»? **гиперактивность**

Это не просто характерная для детворы тяга к шумному веселью и беготне. Их беготня чаще всего перемежается спокойными играми и разговорами.

А вот гиперактивность: ребёнок не в состоянии дослушать сказку, даже если она ему интересна. Он постоянно что-то крутит в руках, елозит ногами, отвлекается на все шорохи, встаёт, ходит, пытается вас прервать нескончаемыми и бессмысленными вопросами, о чём-то беспокоится. А если вы не поддаётесь провокации на смену вида деятельности, начинает верещать, стучать, прыгать – короче, активность забивает все осмысленные процессы.

Его движения бессмысленны и суетливы: бегает, крутится, пытается куда-то залезть и свалиться, выскочить на дорогу, назойлив по отношению к окружающим.

Обычно не может тихо, спокойно играть, занимая сам себя. Нуждается в окружении, в подпитке своих эмоций.

Часто бывает неуёмно и бессмысленно болтливым: бесконечное число раз повторяет какие-то фразы, поёт обрывки песен, просто вопит на разные голоса.

Хорошо сказала воспитательница в мультфильме о маленьком рыжем, лопоухом непоседе Пете Пяточкине: «В этом мальчике, как в пушистом зайчике, спрятана необы-

чайная прыгучая пружина» (режиссёр А. Викен).

С утра папа с мамой снарядили Петю в детский сад, пригладили со всех сторон, взяли за ручки…

Но это не помешало Пете сбежать, пулей промчаться по дороге меж мчащихся машин, шмякнуться в лужу, пообниматься с бульдогом и сделать ещё массу разных интересных дел.

Пока родители пошли на работу – отдыхать от Пети, он съехал в ведре для мытья полов с горки, забузовал вокруг себя всех детей в группе, привёл в полное отчаянье воспитательницу, которая воскликнула:

Надо отдать должное мультяшной воспитательнице – по уровню своего терпения по отношению к гиперактивному Пете – она настоящий ангел!

Что такое ? **импульсивность**

Это слова и поступки, выскакивающие из ребёнка как чёртики из табакерки. Не дающие ему даже шанса обдумать: выпустить их или придержать.

Ребёнок не дослушивает вопрос, выкрикивает ответ и огорчается, что неверно. Но это ничему не учит его, следующий ответ такой же скороспелый и чаще всего неверный.

Импульсивный ребёнок невыносим в играх, он не соблюдает правил, суетится, торопится, всех путает, вечно хочет заскочить вперёд. Из-за этого дети не любят с ним играть. Он огорчается. Но не в силах победить себя.

Импульсивный ребёнок часто драчун, любитель рискнуть,

влезть на высоту и покрасоваться, перескочить дорогу перед машиной.

Часто мешает другим, без стеснения пристает к окружающим. Бесцеремонно вмешивается в разговоры взрослых.

Импульсивный ребёнок «выпуливает» взрослым всё, что придёт ему на ум, без соблюдения правил корректности. За это взрослые часто говорят с ним языком наказаний, ставя на место.

Алиса Селезнёва из книг Кира Булычёва – необычайно энергичная и импульсивная девочка. И за счёт своей импульсивности может как попасть беду, например, на остров, захваченный воинственными восставшими роботами, так и предложить прорывное решение, как во время экспедиции по поиску трёх капитанов.

Она может ляпнуть первое, что пришло в голову, совсем не обращая внимания на приличия. Как в книжке «Девочка, с которой ничего не случится».

– Чей это ребёнок? – строго спросил профессор Яката.

Я чуть сквозь землю не провалился. Но Алиса за словом в карман не лезет.

– Я вам не нравлюсь? – спросила она.

– Нет, что вы, совсем наоборот… Я просто подумал, что вы, может быть, потерялись… – профессор совсем не умел разговаривать с маленькими девочками.

Вот таким, вышеуказанным образом, примерно выглядят со стороны

– Дефицит внимания,
– Гиперактивность,
– Импульсивность.

Эти три качества в некоторых людях объединяются в комплекс симптомов. **синдром –**

Хотя эти симптомы встречаются и по отдельности: только невнимательность или только гиперактивность. В этом случае мы имеем дело со смягчённым вариантом проблемы. Но уж если они сплетаются в тройной узел, развязать его бывает – ох, как трудно!

Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду

Закричал он: «Что за шутки!
Еду я вторые сутки!
А приехал я назад?
А приехал в Ленинград?»

Петя Пяточкин, постой!
Ты опять нарушил строй!
Там где ты, там гам и шум!
Наконец возьмись за ум!

Тут без специалистов не обойтись!

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность) как диагноз был впервые выделен в 1902 году, а описание первого лечения психостимуляторами относится к 1937 году.

СДВГ – это нарушение деятельности мозга.

Томография и другие рентгеновские исследования показали, что мозг детей с СДВГ отличается от мозга детей, не страдающих этим расстройством.

Несколько мозговых областей и структур (предлобная кора, полосатое тело, базальные ганглии и мозжечок) немного меньше. А размер всего мозга у детей с СДВГ примерно на 5% меньше по сравнению с детьми без СДВГ.

Несмотря на то, что это различие существует, оно слишком мало, чтобы только на его основании ставить диагноз СДВГ отдельным людям. Поэтому медики часто осторожничают.

Мозг с проявившимся СДВГ имеет также химические отличия.

У детей с СДВГ обнаружен низкий уровень допамина (мозговое вещество), который является медиатором, или нейротрансмиттером. Исследования мозга с использованием сканеров ПЭТ (позитронная эмиссионная томография) показывают, что мозговой метаболизм у детей с СДВГ ниже

в областях мозга, которые управляют вниманием, социальным суждением и движением.

Имеются также доказательства генетической предрасположенности. Например, наличие одного из близких родственников с СДВГ даёт вероятность, что у семьи может родиться такой же малыш.

При этом следует отчётливо понимать, несмотря на то, что сама болезнь СДВГ пока считается неизлечимой, медики берутся корректировать это болезненное состояние. В результате ребёнок становится спокойнее, внимательнее, адекватнее. Он легче контактирует с окружающими, способен сосредоточиться на учёбе или работе. Особенно если дополнить лечение психиатра работой психолога.

Диагноз СДВГ может поставить только врач: психиатр или невролог, основываясь на довольно длительном наблюдении. Хотя бы несколько признаков должны сохраняться у ребёнка на протяжении нескольких месяцев.

Причём обычно врач согласует диагноз с мнением воспитателя или учителя, наблюдавшего ребёнка достаточно долгое время.

Тем, кто не верит, что СДВГ – это диагноз, можно посоветовать общение с магнитно-резонансным томографом. Он позволяет «заглянуть» внутрь живого мозга и понять, как он работает.

Когда обычному, среднестатистическому человеку дают задание, требующее концентрации внимания, томограф ре-

гистрирует повышенную активность в лобной доле правого полушария. Именно эта область мозга отвечает за внимание.

Но когда такое же задание выполняют люди с дефицитом внимания, активность регистрируется сразу в нескольких участках мозга. Мозг как бы не в состоянии сконцентрироваться, он «разбрасывается».

Это и есть дефицит внимания – неспособность сосредоточить усилия на каком-то одном, как правило, монотонном и неинтересном занятии.

В результате наш «врединка» и начинает хвататься за всё, что не положено. И влезать везде, где запрещено.

Григорий Остер во «Вредных советах» отлично ухватил сущность такого ребёнка. И дал ему «совет»:

Если следовать этому «совету» Остера ровно наоборот – вот и познакомишься с типичным ребёнком с синдромом дефицита внимания и гиперактивности! Григорий Остер талантливо запечатлел его в художественном произведении!

Руками никогда нигде
Не трогай ничего.
Не впутывайся ни во что
И никуда не лезь.
В сторонку молча отойди,
Стань скромно в уголке
И тихо стой, не шевелясь,
До старости своей.

Проявления СДВГ

Ребёнок с СДВГ в дошкольном возрасте не всегда демонстрирует то, что считают патологией.

Порой он, наоборот, радует родителей тем, что раньше других детей начинает ходить и говорить. Он весело, с воодушевлением общается с родными. И даже интересные книжки может слушать довольно долгое время.

Но когда приходит пора учиться, он не может проявить усидчивость. Чтение – ещё как-никак. Но прописи! Нудные прописи! Бесконечные повторы крючков и палочек! Качаться на стуле нельзя, разговаривать нельзя, вставать нельзя, за то, что чешешься или ковыряешься в носу – ругают.

В 4—5 лет уже возможно начать профессиональное наблюдение на основе некоторых объективных, не случайных фактов. Потому что чем раньше начнётся коррекция, тем лучше. Это реально поможет ребёнку. У него не закрепятся обиды и непонимания, причиной которых было его болезненное состояние. И обозлённый, он не начнёт преднамеренно выводить взрослых из себя. В этом случае это будет уже не болезнь, а её запущенные последствия.

Сами родители могут заметить первые симптомы СДВГ ещё раньше – уже в возрасте 2—3 лет. Но вывод о их болезненном происхождении можно сделать, только . *если их несколько и они постоянны*

– Очень беспокойный сон. Ребёнок раскрывается, постоянно ворочается, сбрасывает одеяло. Спит, свернувшись калачиком.

– Недержание мочи, ночное и даже дневное, связанное с отсутствием терпения.

– Частые беспокойные движения в кистях и стопах. Малыш просто не может усидеть спокойно, постоянно крутится, вертится, часто встаёт – даже если ему запрещают. Неустанная беготня, ведущая к перевозбуждению до потери контроля. Неумение сосредоточиться ни на одном деле, ни на одной игре более 10 минут. Постоянно пытается куда-то залезть и свалиться. Травмоопасность, связанная с этим, у таких детей гораздо выше, чем у других. Именно эти дети выпадают из колясок и кроваток, опрокидывают на себя кастрюли и чайники с кипятком, придавливают себя комодами и стеллажами, лезут в электроприборы.

– Трудности с правильной речью, с произнесением длинных, сложных слов и скороговорок в сочетании с обыкновенной болтливостью.

– Большие трудности с освоением чтения, счёта, письма. Необходимы специальные усилия, чтобы достигнуть уровня, соответствующего возрасту.

– Детям с СДВГ часто присущи недостатки координации движений, несформированность мелкой моторики. Они неловки, неуклюжи. Они позже других учатся застёгивать пуговицы, завязывать шнурки, пользоваться ножницами и,

конечно же, частенько всё это соседствует с дислексией и дисграфией (неумением читать и писать) – потому что центры мозга, отвечающие за эти навыки, расположены по соседству.

– Отсутствие терпения как проявления воли. Такие дети не умеют дождаться своей очереди в игре. Вмешиваются в чужие игры и разговоры, не умея себя тормозить. Отвечают на вопросы, не задумываясь, не дослушивая. Вспыльчивы, обидчивы, конфликтны.

– Часто опасное для жизни и здоровья рискованное поведение. Они выглядят безрассудными храбрецами. Хотя это связано только с тем, что они просто не способны рассчитывать последствий. Они небрежны и легкомысленны.

– Неспособны удерживать внимание на деталях, анализировать их в комплексе. Не в состоянии сосредотачиваться в течение занятия, урока. Легко отвлекаются от главного, реагируя на любой посторонний шорох. Иногда в процессе общения появляется впечатление, будто они даже не слушают, что им говорят, игнорируют.

– Легко идут на поводу внимания, могут подолгу смотреть яркие мультфильмы, шоу, драки, танцы. Но с огромным трудом удерживают внимание на параграфе из учебника, на объяснении учителя, на чтении инструкции. *непроизвольного произвольное*

– Чрезмерная двигательная активность мешает проявлению интеллекта. Если удаётся лекарствами стабилизиро-

вать ребёнка, он способен хорошо проявить себя особенно в арифметике, алгебре. А вот орфография и геометрия идут с трудом, такие дети плохо ориентируются в пространстве, долго путают понятия «право-лево», «под-над», смешивают предлоги.

– Часто теряют вещи, забывчивы, ломают всё, что попадает под руку. Неряшливы, не способны сдерживать обещания.

– Нетерпимость к вмешательству в их занятия. Неприятие принуждения, связанного с переключением на другое дело или с соблюдением правил. Проблемы с режимом, с общепринятой последовательностью дневных дел.

– Из-за того, что центры возбуждения более активны, чем центры торможения (из-за нарушения обменных процессов мозга), у гиперов есть и такие сопутствующие нарушения, раздражающие окружающих, как несоблюдение дистанции со старшими. Взрослые раздражаются, считая это невоспитанностью, проявлением неуважения, а для ребёнка это просто неумение следовать всем правилам вообще и этому в частности.

– Подчёркнутая чувствительность и эмоциональность до плаксивости и истеричности. Сопутствующим нарушением является и агрессивность в сочетании с демонстративностью. Другие дети воспринимают это как хвастливость, начинают дразнить, провоцировать на вспышки, игнорировать.

– Замечено, что у многих детей с СДВГ занижен болевой порог. Во время безумных игр, когда в стороны летят

не только вещи, но и дети, «гипер» искренне удивляется, что с ним избегают играть. Ему кажется, раз ему не больно, то и другим тоже.

Детские писатели любят изображать «гиперов». Потому что с ними постоянно что-то происходит, с ними весело, интересно – не соскучишься! Вот, например, герои рассказов Николая Носова.

Чаще всего это Мишка, задорный, упорный в придумывании различных сложностей и приключений.

Мишка удивительно активен, он постоянно в действии: «насыпал в кастрюлю крупы», «схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю запихивать», «взял кружку, полез в ведро», «выхватил сковородку из печки». В результате заварил такую «кашу», что чуть дом не спалил!

Он то усаживается на бампер машины, чтобы прокатиться. Ещё и приятеля трусом обзывает, чтоб компанию себе организовать. То сам производит бенгальские огни, рискуя взорвать всё вокруг. То путает чемоданы, когда в одном из них везёт щенка.

Такой же «гипер» и знаменитый Незнайка Николая Носова.

Незнайка любит яркие цвета, хвастлив и в основном невежественен. Но он шустрый, забавный и неунывающий. Смелый и сообразительный. Ходячее приключение, вечно попадает в какие-нибудь истории.

Захотелось ему однажды покататься на газированном

автомобиле. Другие коротышки ему не разрешили, потому что он не умеет водить. Но непослушный Незнайка потихоньку залез в машину: « Чего тут еще понимать! Дергай за ручки да верти руль. Все просто».

В результате наехал на собачью будку, разломал беседку, чуть всех малышей не передавил. Хочет остановиться, а как – не знает. Так и колесил по городу, пока не свалился с обрыва. Чудом спасся! А когда доктор Пилюлькин попытался полечить его, удрал через окошко, да и был таков!

Видимо, Николаю Носову было с кого списывать своих героев! Больно уж жизненно вышло!

Краткое статистическое исследование

Как часто встречаются дети с СДВГ?

Медики не дают точных цифр.

Разные исследователи представляют статистические результаты с довольно большим разбросом данных. Видимо, из-за отсутствия объективных параметров для чёткого диагностирования.

Но, тем не менее, общая усреднённая картина в цифрах такова.

В среднем, в каждом классе из 25 учеников есть один-три ребенка с СДВГ. При этом яркость проявления признаков может быть разной.

Диагностированных мальчиков в три-шесть раз больше, чем девочек.

Темпы эмоционального развития детей с СДВГ на 30% ниже, чем у их сверстников без СДВГ. Например, десятилетний ребенок с СДВГ действует на уровне зрелости приблизительно 7-летнего; начинающий водитель 18 лет принимает решения на уровне 12-летнего ребенка.

У 65% детей с СДВГ есть проблемы с подчинением вышестоящим авторитетам, в том числе проявления враждебности на словах и вспышки раздражения.

25% учеников с СДВГ имеют другие серьезные пробле-

мы обучения в одной или нескольких областях: навыки речи, умение слушать, понимание прочитанного, плохая память.

75% мальчиков с синдромом дефицита внимания -гиперактивны; девочки же реже – 60%.

У 50% детей с СДВГ по крайней мере один из родителей с СДВГ.

Родители ребенка с СДВГ разводятся в три раза чаще, чем родители детей без СДВГ.

Подростки с СДВГ имеют в четыре раза больше вероятности попасть в ДТП и в семь раз более высокую вероятность повторения любого несчастного случая.

30% детей с СДВГ имеют низкую успеваемость или остаются на второй год. Около 50% детей с СДВГ пропускают занятия в школе.

Вывод?

Цифры торопят нас вникнуть в проблему поглубже как можно скорее!

«Мне б напиться кровушки!»

Начав работать в этом восьмом классе, я был удивлён жестокости детей, способных столь беспощадно травить одного из одноклассников.

Это был очень хороший мальчик с благородным именем Герман. Он был явный СДВГэшка, суетливый, рассеянный и болтливый, в его поведении возбуждение ярко преобладало над торможением.

Но это был умный, развитой мальчик. И в силу огромных воспитательных усилий родителей, в целом, он прилично учился. Только вот одноклассники его категорически не принимали, не считали «своим».

Его то прищемляли дверью, то сталкивали с лестницы, то пинали, то стукали по голове, то царапали, он вечно ходил перемазанный мелом или какой-то неизвестной дрянью, а после школы его частенько мутузили – то поодиночке, то целой компанией.

К нему относились как к изгою.

С ним никто не желал сидеть за одной партой. Если во время перемены он подходил, в лучшем случае – все расходились, а в худшем – отгоняли его. Его изводили насмешками и обидными прозвищами.

На вопрос: «За что?» – посмеиваясь, отвечали: «Ну, вы же видите, какой он! С ним иначе невозможно!»

В общем, всё выглядело гадко.

Причём, исправить ситуацию не помогали ни задушевные рассуждения на тему, как «неблагородно и непорядочно накидываться всем на одного», ни угрозы жесточайших наказаний.

Не помогло даже обсуждение на уроке литературы пронзительнейшей книги В. Железникова «Чучело» – о травле девочки одноклассниками. Восьмиклассники активно порассуждали о том, что жестокими и несправедливыми быть плохо, получили свои законные пятёрки, и всё пошло дальше, как и прежде. Без всякого переноса теоретического гуманизма на реальную жизнь.

А Герман тянулся к одноклассникам и страдал от их неприятия. Это было очевидно. Надо было что-то делать.

Я был очарован его родителями. Интеллигентные культурные люди, они благородно не жаловались на обидчиков своего сына, считали ниже своего достоинства «кляузничать». Но тоже очень переживали, что у него не складываются отношения с одноклассниками.

Конфликты продолжались ежедневно и жутко изнуряли учителей, вынужденных ковыряться в этой дребедени. Взаимные детские обиды и претензии множились и обрастали какими-то ерундовыми «бородатыми» причинами и следствиями. И, в конце концов, стало совершенно невозможно понять, как всё это прекратить.

Тогда я пошёл на крайнюю меру. Унизился до того,

что стал следить за Германом, буквально ходить по пятам, подслушивать каждое слово, подсматривать каждый жест и вынюхивать каждую крохотную эмоцию. Мне хотелось докопаться до самых истоков конфликта.

«Докатился!» – недовольный собой, бубнил я себе под нос.

И как бы невзначай забредал в спортивную раздевалку, бочком подруливал к очереди в буфете, забегал, будто помыть руки, в ученический туалет, бесцеремонно заглядывал через плечо в телефонные игры детворы и т. д. и т. п.

В результате этой изощрённой «шпионской» деятельности выяснил для себя много интересного, ранее сокрытого. И среди прочего – совершенно неожиданную истину: Герману НРАВИЛОСЬ, что его травят и он самолично провоцировал окружающих на это.

Да, он страдал. Но ему НРАВИЛОСЬ страдать и быть из-за этого в центре внимания. А вот от забвения – он чах.

Такой вот эмоциональный вампиризм.

Между прочим, не такая уж редкая ситуация среди СДВГэшек.

Штиль – не для этого сорта людей. Они в нём буквально дохнут. Штиль для них – скука, умертвие.

Они, как буревестники, жаждут шторма! Лучше, конечно, позитивного, положительного! Но где ж его взять?

Эмоциональный шторм с положительным зарядом – штука редкая и трудоёмкая. Его источниками могут быть театральный спектакль, футбольный матч, отличный

фильм, интересная, вдохновляющая книга. Но такое бывает нечасто и негусто.

Если же шторма нет, его надо создать.

Штормы с отрицательным эмоциональным зарядом создаются легче всего. Для этого только-то и надо, что кого-то зацепить, задеть, оскорбить, тайком пнуть, обозвать, нагрубить. Основной принцип: чем хуже – тем лучше! Так можно создать эмоциональный взрыв. И после этого упиваться обилием эмоций. Даже если за это тебе потом «настучат по голове». Для такого «гипера», как Герман, – это того стоит!

«Вампир», во-первых, сам эмоционально насыщается, во-вторых, заражает кого-то из окружающих той же потребностью постоянно затевать шторм. Так популяция «эмоциональных вампиров» растёт, и жизнь в классе, в конце концов, становится невыносимой.

Что мы и получили, благодаря нашему СДВГэшке.

Герман отлично овладел методикой провокаций.

Например, просто начинал с невинным видом назойливо ходить за кем-то и что-нибудь квакать в ухо. Пока не получал «ответку». Или приносил булавку и исподтишка колол ею всех подряд, в результате этой же булавкой и бывал до крови ободран сам. Мог обозвать чью-то маму гадким словом и получить за это «по сусалам». После чего носить фингал как медаль за заслуги и насыщаться от окружающих сочувствием.

Он всегда был, что называется, «в боевой готовности»: он изначально вёл себя так, что постоянно ждал удара «возмездия» за свои художества. Ждал и жаждал. А бывало, даже опережал этот удар. Пара ситуаций происходила при мне.

Сергей чисто автоматически поднял сменку Германа и положил на скамейку. И тут же получил от того мощный пинок ногой: «Не тронь чужое!» Ребята тут же возмутились. На этот раз Германа не отлупили только из-за моего присутствия. Но мне стали понятны внутренние побуждения детей в подобных ситуациях.

Или разговариваем мы с Германом, стоя в рекреации, о совершенно нейтральных вещах. Мимо пробегает Кирилл и строит гримасу ужаса. Герман, не долго думая, со всей дури, мгновенно лупит того сумкой по лицу.

В ужасе спрашиваю:

– За что? Он же тебе ничего не сделал плохого! А его гримаса могла даже не относиться к тебе! И вообще этот спокойный мальчик никогда раньше тебя не обижал!

Отвечает:

– Я автоматически, не подумав.

Насчёт «не подумав» – правда. Это на уровне инстинкта: забузовать всё вокруг, чтобы жизнь заштормила и эмоции заискрили. Вот это – по его, это настоящая жизнь!

После моих «вынюхиваний» пазл сложился. Стало понятно, что не класс травил Германа, а он «разводил» всех

на эмоции. Потому что единственное, с чем он ни за что не мог смириться, это собственная неприметность.

Я вспомнил, как он активно переживал все свои отличные ответы в классе, любил ссылаться на них. Я вспоминал его фразы, типа: «Я вообще, очень талантливый с детства!»

Я вспомнил, что Герман – единственный поздний ребёнок в большой семье, состоящей из одних взрослых. Которые обожают его, любуются им, заинтересованно расспрашивают его о школьной жизни.

Не может же он привлечь внимание всей этой толпы серой рутиной! Зато трагические истории о том, как его травят и какой он в этой невыносимой обстановке благородный молодец – идут «на ура»! Он с рождения был для них центром Вселенной. В результате вырос эгоцентричным, эгоистичным и тщеславным.

Вот и вышло, что этот мальчик просто манипулировал окружающими в своих интересах: и детьми, и учителями, и родственниками.

А когда он жаловался родителям на то, что его последовательно травят, на самом деле вся эта «война» была только у него в голове. И по-настоящему в её поддержании заинтересован был лишь он. Ежедневно провоцировал кучу конфликтов, «купался» в них, насыщаясь эмоциями, а потом продолжал это «кровопитие» дома. Рассказывал, как он благородно подходит к своим обидчикам и протягивает «руку мира». Или «приносит свои извинения».

Его хвалят, рассказывают о его поведении гостям, бабушкам, соседям. Ему очень нравится быть в центре внимания. Чтобы все ахали и расспрашивали о его невыносимо трудной жизни. И сочувствовали и восхищались. А он упивался бы этими эмоциями и осознавал себя героем.

Такова жизнь эмоциональных манипуляторов. Мы для них – просто питательная среда, источник эмоций.

Всё изменилось, как только я разложил всё это для Германа «по полочкам», в присутствии родителей. Они, эрудированные люди, не чуждые интереса к психологии, склонны были согласиться со мной.

Вместе мы приняли решение перестать кормить «внутреннего эмоционального вампира». Ну, если уж он сильно изголодается, вести его в театр или на хоккей.

Зато в классе Герману поручено было еженедельно готовить интересный классный час. «Звездить», и насыщаться в процессе – сколько влезет!

Многих трудов стоило отучить Германа от страсти к организации конфликтов, научить его в стычках «брать паузу». Ещё сложней оказалось уговорить одноклассников не отвечать ему ударом на удар, не превращать себя в питательную среду для эмоционально голодного человека.

А вот от призывов к совести Германа пришлось отказаться. СДВГэшки не способны к сопереживанию. Самовлюблённость – их самая насущная потребность. Это их минус. Поэтому стоит просто приучать их к правилам вза-

имодействия людей в обществе. Но зато «гипер» не способен долго обижаться – это плюс.

Только понимание происходящих процессов, да ещё поддержка разумных родителей, помогли мне действовать результативно.

Как воспринимать СДВГ

То, что мать любит своё дитя любым – это понятно. И то, что родители поневоле в большей степени погружены в особенности ребёнка с СДВГ и уже умеют более или менее с ним управляться – тоже объяснимо. Дети с СДВГ – это крест родителей. Им деваться некуда.

Но как быть всем остальным?

Ведь детям с СДВГ очень сложно сочувствовать.

Они бывают жестоки и к людям, и к животным. Они назойливы и неуправляемы. Они склонны к криминалу и, случается, бывают вызывающе, демонстративно грубы. Порой они упиваются статусом неудачника и мстят-мстят-мстят всем и всему за непризнание, за неуспешность.

Да, причина такого поведения в специфике строения мозга или в нарушении его химического равновесия. Но как-то не хочется вспоминать об этом, когда такой ребёнок выведет тебя из равновесия!

Об СДВГ как о диагнозе известно с начала 20 века.

Но до сих пор, 100 лет спустя, в программах российских педагогических вузов нет специализированных курсов с программой работы с этими специфическими детьми. В лучшем случае – упоминание «по ходу», как об одном из пунктов в перечне.

И до сих пор большинство педагогов воспринимают «ги-

перов» как досадную помеху во время уроков, как результат недоработок родителей, как безобразников, мешающих их личным профессиональным успехам.

Педагогам можно посочувствовать в плане недостаточной квалифицированной подготовленности к встрече с подобными детишками. Им можно посочувствовать и в плане перегруженности.

Ведь когда перед тобой сидят 25 очень разных учеников, которых необходимо обучить предмету, очень непросто применять индивидуальный подход к 2—3 «гиперам», оторвавшись на это время от остальных. А тем более – подход должен быть специфическим: их ведь постоянно нужно держать в поле зрения, для них следует иметь отдельную программу действий.

Понятно, что родители остальных детей в классе без энтузиазма воспримут подобную обделённость своих чад учительским вниманием.

Так что всё непросто.

Детей с диагнозом СДВГ одни обзывают «рогатыми чертенятами», другие – считают потенциальными гениями, свободными от оков «матрицы», энергичными интеллектуально и физически – до неутомимости. Принято считать, что были гиперактивными, а за счёт этого стали гениальными Моцарт, Эйнштейн, Джон Кеннеди, Билл Клинтон, Билл Гейтс.

И негативное и воспевающее мнение – крайности. Истина, как всегда, посередине.

В невнимательности и избыточной активности дети с СДВГ невиноваты. Такие уж они уродились. Поэтому наказывать их за это, по меньшей мере, бесчеловечно.

Но и идеализировать их отрешённость и безбашенность не стоит. Доказано, что диапазон интеллектуального уровня у них такой же, как у обычных детей, поэтому гениев среди них не больше и не меньше, чем среди других. Они более энергичны, и бывает, что за счёт этого выигрывают.

Современные учёные всё чаще приходят к выводу, что СДВГ как заболевание, связанное со специфическим строением или состоянием мозга – это не плохо и не хорошо. Просто это биологический факт, с которым мы вынуждены считаться. И как разумные люди не отмахиваться от него, списывая особенности этих детей на безответственность родителей, плохую экологию или информационный взрыв.

Хотя, при желании, в СДВГ можно найти и плюсы, считая его «модной болезнью». Дающей гораздо больше возможностей, нежели «норма».

Англоязычные СМИ переполнены воспеваниями повышенных возможностей людей с СДВГ. По их мнению, такие люди всегда могут делать больше, чем обычные. Думать быстрее и одновременно об абсолютно разных вещах. Много идей одновременно – это же дар богов! – считают они. Каждый симптом они рассматривают не как минус, а как возможность, потенциал, как этап на пути к успеху.

Одной из таких теорий является, например, теория Тома

Хартмана, согласно которой люди с СДВГ являются «охотниками в мире собирателей». Хартман перечисляет особенности мышления и поведения, присущие СДВГ, и переводит их в понятия существования охотника.

Он предполагает, что симптомы неустойчивого внимания в сочетании с повышенной активностью были способом выживания в доисторических человеческих обществах, занимающихся в основном охотой. Чтобы выжить, этим людям надо было быть импульсивными: уметь реагировать мгновенно, без раздумий, принимать решения резко. И лишь с появлением земледельчества актуальными, полезными стали иные навыки: терпеливость, сдержанность, умение планировать свои действия на сегодня, на год, на несколько лет.

Но и в наше время для определённых профессий, по мнению Хартмана, способность принимать мгновенные решения может стать судьбоносной. Например, для работников скорой помощи, авиадиспетчеров, автогонщиков.

Вот краткое изложение его теории:

«Красивую» теорию Хартмана критикует Рассел Баркли, профессор психиатрии и неврологии, автор 14 книг об СДВГ.

Мнение Хартмана он считает попыткой «гиперов» самоутвердиться, повысить самооценку.

Состоянием СДВГ, считает он, надо не кичиться, а заниматься целенаправленной коррекцией. Потому что людей, которым оно принесло несчастья, по жизни гораздо больше.

А наслушавшись мифов о собственной избранности, недалеко и до убеждённости в непонятости миром. А от этого – до суицида.

Так что не будем мифологизировать диагнозы. Будем с ними работать, причём не ленясь. И очень терпеливо, как эта мама из стихотворения Эдуарда Успенского «Разгром».

Всем бы нам быть такими терпеливыми и уравновешенными, как эта мама!

И ещё немного о том, как относиться к СДВГ.

Надо не отстраняться от такого ребёнка, под предлогом «воспитания в нём самостоятельности». А постоянно быть в курсе его состояния, его мыслей и чувств. Да, эти мысли и чувства бывают так сумбурны и порой выглядят нагромождением дикой чепухи! Но единственный выход – не жалеть своих сил, не экономить себя и вникать в эту клубящуюся «чепуху». Всегда быть с ребёнком на одной волне – конечно, если мы искренне заинтересованы ему помочь!

Дети не любят, когда взрослые заигрывают с ними, пытаются казаться своими. Именно «казаться», а не быть! Такие люди используют кстати и некстати подростковый сленг, танцуют – «типа молодые». Детям стыдно бывает за таких взрослых, которые рядятся под детей.

Но тактично прокрасться в детскую среду, чтобы быть в курсе «особенностей сегодняшнего дыхания» и при этом не спугнуть, бывает очень полезно. Например, быть в числе «друзей» в социальных сетях.

Поначалу я был в шоке от аккаунтов некоторых своих знакомых подростков. И рванулся было слать возмущённые послания. Но вовремя одумался.

Потому что понял, что единственным последствием моего праведного гнева будет «исключение из тусовки». И я не смогу уже быть в курсе: чем они живут, что их реально беспокоит. И что самое важное – не смогу им помочь, исподволь, подвести к верному решению. Может быть единственным, но очень вовремя сказанным словом!

Даже если мне удалось вовремя сказать нужные слова только двум-трём подросткам в то время, когда окружающий мир показался им исчерна-чёрным, и то – это того стоит!

Проявление гиперактивности	Это необходимо «охотнику» для выживания	Для сравнения черты «собирателя»
Не может управлять вниманием долго	Ему необходимо постоянно переключаться, чтобы контролировать всё вокруг	Собиратель «вязнет» в выполняемом деле, не может быстро переключаться
Импульсивно, поспешно принимает решения	Способен немедленно броситься на дело, это важно, чтобы не остаться без добычи	Способен сдерживаться, выжидать
Не способен к долгосрочному планированию, не чувствует, сколько времени понадобится на дело	Для охотника это не важно. Важна склонность к риску, к быстроте и гибкости принятия решений	Организованность в достижении продуманной цели
Нетерпеливость	Способность достигать цели только стремительным рывком	Достигает цели, выжидая и выбирая подходящий момент
Проблемы словесной кодировки и раскодировки понятий. Дислексия и дисграфия	Охотнику не до того, он мыслит конкретными образами, а не словами	Терпелив при трансформации понятий в слова и в зрительные образы
Игнорирование команд и инструкций	Независимость для охотника более продуктивна	Соблюдает групповой интерес, заинтересован в стабильности
Мечтательность	Скучает от рутины, воодушевляется эмоциональными взлётами	Терпеливо и дотошно исполняет свою часть обязанностей
Действует, не задумываясь о последствиях	Любит рисковать, его способности в это время проявляются максимально	Осторожность и предусмотрительность
Пренебрежение этикетом	Нет времени на такие «мелочи»	Придерживается общественных ценностей

Мама приходит с работы

Мама снимает боты,
Мама проходит в дом,
Мама глядит кругом.
Был на квартиру налёт?
Нет.
К нам заходил бегемот?
Нет
Может быть, дом не наш?
Наш.
Может, не наш этаж?
Наш.
Просто приходил Серёжка,
Поиграли мы немножко.
Значит, это не обвал?
Нет
Слон у нас не танцевал?
Нет.
Очень рада.
Оказалось,
Я напрасно волновалась!

Симптомы СДВГ не следует путать с другими расстройствами

Как разобраться в случае плохого поведения ребёнка – что перед нами: диагноз или некачественное воспитание?

А если диагноз, то какой?

Именно для того, чтобы правильно ответить на этот вопрос, стоит довериться специалисту психиатру или неврологу, чтобы удостовериться, что обследование было проведено профессионально, в интересах вашего малыша.

Для себя мы можем знать, что при этом рассматриваются симптомы трёх видов:

– показатель. Так, например, темперамент – это, то, что достаётся ребёнку от предков. И неспециалист может легко спутать обычный холерический темперамент с гиперактивностью; *генетический*

– аспект. Здесь анализируется степень вовлечённости родителей в жизненные особенности ребёнка, желание заниматься воспитанием, быть заботливыми родителями. Цель – понять: лечения или воспитания не хватает ребёнку; *социально-психологический*

– фактор. Познавательный уровень, начиная с самого раннего детства. Соответствует ли уровень развитости ребёнка возрастным параметрам. *нейробиологический*

Эти три фактора, складываясь, дают модель функциони-

рования мозга. Чем раньше квалифицированные специалисты (медики и психологи) определятся с диагнозом и начнут коррекцию состояния ребёнка, тем больших проблем удастся избежать во взрослом возрасте.

Так, например, по некоторым похожим симптомам мы можем сделать ошибочные выводы.

– Есть целая группа различных нарушений развития и познавательных функций. Они проявляются дефектами речи, моторики, трудностями обучения в различной степени, от минимальной и легко корректируемой специальными приёмами, до слабоумия.

– Есть различные синдромы генетического характера, типа эпилепсии.

– Есть нарушения зрения, слуха, сна, лор-органов, которые тоже могут давать расстройство внимания. Но это не СДВГ.

– Дефицит железа в крови, сокращающий количество кислорода в мозге, снижает внимание.

– Есть целая группа психических расстройств с проявлениями, похожими на СДВГ.

– маниакально-депрессивного психоза, выраженного нервностью и раздражительностью;

– вызывающего оппозиционного расстройства с частой потерей самоконтроля, склонностью к пререканию, сознательным непослушанием, с желанием досадить, мстительностью и обвинением других в ошибках;

– кондуктивного расстройства, проявляющегося в правонарушениях и антиобщественном поведении: угрозах, злобе, разрушительстве, обмане, воровстве, употреблении алкоголя и наркотиков и многих других.

Если не диагностировать специфику состояния ребёнка, можно так запустить болезнь, что потом адаптировать его к нормальной жизни среди людей будет очень сложно.

В то же время есть ряд бытовых, не болезненных, факторов, дающих проявления, похожие на СДВГ. Но это тоже не СДВГ.

Ребёнок может вести себя плохо, потому что он голоден, огорчён или просто устал. Возможна потеря внимания, вызванная болезнью, недосыпанием, беспокойством из-за семейных проблем, типа алкоголизма родителей или их развода.

В этом случае речь не идёт о диагнозе. Ему просто не хватает внимания, заботы и ласки близких людей. Его эмоциональный фон наладится, как только утихнет «шторм» в семье.

Есть семьи с демонстративно демократичным стилем жизни: еда и сон когда захочется, поведение вольное, даже жестокость своего ребёнка в отношении других детей такие родители, бывает, оправдывают. В этом случае важно не спутать обычное плохое воспитание с СДВГ.

В других семьях – напротив, ребёнок живёт от наказания к наказанию. И диагноз долго может скрываться под спудом

родительского давления. Что тоже не полезно. Результат – невроз или взрыв отчаянья, может быть, побег из дома. И тут уж – отрыв по полной!

Влияет на неспокойность нашей жизни и бешеный информационный поток: телевизоры, компьютеры, игровые приставки, айфоны, парки развлечений, назойливая реклама.

Сегодня даже детские игрушки, одежда и мебель носят кричащий, агрессивный характер. Даже с пижамы на ребёнка смотрят ненатурально вытаращенные глаза Микки-Мауса или иной твари.

Согласитесь, это совершенно несравнимо с тем, что было хотя бы 100 лет тому назад: фортепьянная музыка, чтение книг и газет, медленный моцион в парке.

Из-за того, что родители уделяют ребёнку недостаточно времени, не помогают ему, не читают с ним, не делятся личными секретами, как, например, они в своё время овладели секретами быстрого счёта или подружились с одноклассниками, – у детей может быть низкая успеваемость в школе и повышенная конфликтность. Но заботиться об этом надо не врачам, а семье.

Да, быть родителями – весьма утомительное дело.

Частенько бывает неохота возиться, хочется отдохнуть от всех забот и расслабиться. А отпрыск, как назло, проблему за проблемой подкидывает.

В этом случае победить родительскую лень, возможно, помогут воспоминания из своего детства. Они есть у каждо-

го: о страхах, об одиночестве, о сложностях в отношениях. У вашего ребёнка они тоже есть. Пожалейте его, как жалеете себя того, из давнего детства…

«Армагеддон»

Родители называют его «Армагеддон»

Ещё младенцем он умел орать демонстративно, ставя на уши и родителей, и нанятую им в помощь няню.

Выключался мгновенно – утомившись, засыпал. А они ещё долго «остывали»: унимали трясущиеся руки, пили валерьянку и бестолково спотыкались о разбросанные по всей квартире предметы, которыми пытались его унять.

И сейчас, утром, пока он спит, в доме тихо и спокойно.

Папа судорожно завтракает, пытаясь смыться до его появления. Заслышав в детской шевеление, подхватывается и, теряя то портфель, то телефон, исчезает.

Мама обречённо вздыхает. Её карьерные притязания забыты, потому что няни в доме не выживают.

Тишина длится недолго. Малыш, счастливый, как птичка, заскакивает на кухню, и начинается веселье. Он щебечет без перерыва, скачет по табуреткам, бросается игрушками. С грохотом падает, обидчиво орёт. Он то «умирает с голоду», то «никогда в жизни не будет есть эту гадость».

Во время завтрака по столу летает всё, что мама не успевает подхватить. Поэтому со стен и с пола приходится смывать всё дневное меню.

Одеваться для прогулки он отказывается, начинает бегать по всей квартире, чтобы его ловили. Собрать его мож-

но, только если соблазнишь обещанием встречи с интересным другом на площадке. Но беда, если этого друга там не случится! Скандал со швырянием игрушек обеспечен!

Можно бесконечное число раз договариваться с ним о том, что играть с детьми надо спокойно, надо делиться игрушками, не кричать. Он не спорит, соглашается. Но ведёт себя так, будто никто и никогда в жизни его не воспитывал.

Мама сгорает со стыда, когда он начинает скандалить с детьми. Может ударить или укусить. Если не удаётся отнять понравившуюся игрушку, может упасть на землю и кататься с протестным воем. С некоторых пор мамы стали уводить своих детей на другие площадки, только завидев его приближение.

Зайти вместе с ним в магазин за покупками – это значит вытерпеть позор и поношение со стороны всех покупателей и продавцов. Возбуждённый обилием людей и товаров, он носится по залу, всё хватает, роняет, беспрестанно орёт, требуя купить то одно, то другое. Пинает ногой или плюётся в тех, кто осмелится сделать ему замечание.

Уложить его после обеда очень сложно. А не укладывать тоже нельзя, иначе вечером гарантирована истерика от переутомления. Слушать чтение книг для засыпания он не желает, предпочитает мультики. Смотрит, пока не заснёт. Бывает, что засыпает часа в три, тогда гарантированы вечерние проблемы с поздним укладыванием.

Пока «Армагеддон» спит, мама может отдышаться.

Но не заняться собой, нет. В это время надо успеть прибраться и приготовить ужин к приходу мужа. Ведь другого времени не будет.

Проснувшись к полднику, он обычно бывает «не добр».

Не желает играть один, не желает, чтобы ему мешали играть, ему не нравятся игрушки, он требует постоянно включённого телевизора с мультиками.

Когда приходит папа, первым делом он жалуется на всех, кто его обижал и ограничивал: на маму, на детей на детской площадке, на дворников, на кассиров и т. д.

Вечером он сначала отказывается купаться, убегает и прячется до последнего. Потом он отказывается вылезать из ванны, расплёскивает всю воду, воет и бьётся в руках, будто его несут на казнь.

Укладывание спать превращается в многосерийный боевик. Он то протестует и требует внимания, то поднимается и начинает беготню, то обиженно рыдает.

В результате папа чувствует себя опустошённым и мечтает только об одном: назавтра пораньше сбежать на работу, чтобы хоть там отдохнуть.

У мамы нет даже этой мечты.

Как объяснить ребёнку, что с ним не так?

Ребёнок не может не замечать, что с ним что-то не так. Что он выделяется среди сверстников в песочнице, в детсадовской группе, в классе. Например, читает хуже младшей сестры, срывается на виду у всех на истерический плач, не помнит, как друзья, названий всех динозавров.

Чтобы избежать дополнительного стресса или депрессии, необходимо терпеливо и доброжелательно объяснять ему, что он не плохой, не ленивый или глупый.

Просто ВСЕ люди разные. И они ИМЕЮТ ПРАВО быть разными.

Как только ребёнок уясняет это, что он не «слабое звено» в своей семье, в своём классе, с его души спадает камень. Он может вести себя более адекватно, более уверенно и уравновешенно – уже только поэтому.

А если помочь ему разложить по полочкам его сильные и слабые стороны и предложить вместе преодолевать трудности – это станет мощным заделом для реальной коррекции. Потому что очень важно его личное желание, настрой на коррекцию. Он должен ощущать себя членом команды и сотрудничать во имя себя добровольно.

Хорошо, если он задаёт вопросы. Надо интересоваться его мнением, как улучшить ситуацию с его поведением, поддер-

живать его не только в случае получения хороших результатов, но и за саму попытку устремленности и старательности.

Следует избегать негативных характеристик.

Одно, сказанное в сердцах, слово «дурак» может вызвать взрыв, перечеркнуть год кропотливого труда по стабилизации состояния. После чего ребёнку придётся заново собирать силы, чтобы не чувствовать себя беспомощным.

Никогда нельзя говорить такому малышу: «Я тебя не люблю, раз ты так плохо себя ведёшь». Для ребёнка это вообще крушение мира. В негативном плане следует говорить только о поведении, о конкретных поступках, не касаясь самой личности: «Я тебя люблю, но мне не нравится твоё поведение».

Что ощущает человек с СДВГ? Как он воспринимает жизнь?

Порой в отчаянье мы задаём своему маленькому «врединке» простые вопросы: ну почему ты так поступил? Ведь, исходя из всех условий, вести себя надо было совершенно иначе! Рассудительнее. Практичнее. Рациональнее.

А он не понимает, о чём мы ему толкуем. По его мнению, он поступил как раз исходя из реальной ситуации. И иначе было никак.

Всё дело в том, что . *мы по-разному видим мир*

И это ключевая мысль. Если мы поймём, что корректировать ситуацию надо с учётом ЕГО ВИДЕНИЯ МИРА, то у нас всё получится.

Он воспринимает окружающий мир, словно одновременно решает несколько трудных арифметических примеров. Или пытается различить несколько параллельно звучащих мелодий. Или одномоментно выполняет несколько разнонаправленных приказов.

Вы когда-нибудь пробовали такое?

Вот он берётся за дело, но в голову заскакивает более актуальная идея, и он отдаётся ей, но и ту перебивает новая, и так постоянно…

Ему кажется, что застой в теле – главная помеха, причина неудачи, и он пытается любым шевелением «сбить» эту по-

меху: он барабанит пальцами, раскачивается на стуле, поёт. Он даже стихи может учить, только если расхаживает, попадая шагами в ритм – не иначе!

Он органически не может стоять в очереди на право принять участие в игре. Его бесит каждый поступок приятелей. И он начинает цепляться, чтобы выплеснуть раздражение, которое его буквально вспучивает. «Пригвоздив» острым словечком жертву, он испытывает физическое наслаждение, даже если за это может последовать наказание.

Начинает читать. Буквы мельтешат, не складываются в общее гармоничное единство. Это тяжело, это напрягает, это раздражает! Потому что непонятно, как вообще это работает, для чего это всё?

И ещё тяжелее, когда видит, что непонятно только ему. У всех всё получается, а он хуже всех, и все это видят и осуждают или насмехаются.

Ему очень хочется нравиться своим родителям. Он пытается справиться со своим внутренним чертёнком, но у него получается плохо. Потом появляются депрессии, страхи, злоба. Потом идёт всё по кругу.

Старается компенсировать вызывающим поведением – дескать, мне это всё безразлично! А сам страдает. Но никто-никто не помогает! Все или отталкивают, или мучают наказаниями.

Повзрослев, чтобы сбросить избыток внутренней суеты, он доводит себя до изнеможения в спортзале.

Он слывёт острословом, не лезущим за словом в карман. В общении склонен постоянно менять тему разговора, обожает анекдоты, умеет их рассказывать. Он любитель азартных игр: карт, скачек, всяческих пари. За рулём лихачит, бывает опасен. В построении семьи часто нестабилен.

Он живёт сложно, нервно.

Но есть и плюсы. Например, у него неплохо работает интуиция. Он чрезвычайно энергичен – до неутомимости! Если у него появится любимое дело – отдаётся ему целиком! И в силу этого бывает успешен!

Что ему даёт лечение? Избавляет от лишнего шума и суеты. Даёт наслаждение тишиной и покоем, когда можно во многом разобраться.

Как вам жизнь в таком мире?

А вот пример реальной жизни выросшего «гипера» – рыжеволосая и неуёмная Владка, мать Леона – из книги Дины Рубиной «Русская канарейка».

Она гиперактивна, обладает авантюрным характером. И все попытки родственников урезонить её, хоть как-то «ввести в берега», идут прахом. Потому что они пытались переделать её под себя, а она оказалась непостоянна, как языки пламени.

Владка легко порхает по жизни, вступает в необременительную связь со студентом-арабом, рожает от него мальчика. Потом по странному и необъяснимому движению души поднимает всю свою семью, состоящую из малолетне-

го сына и двух старух, и перебирается на ПМЖ в Израиль. И продолжает куролесить уже там.

И ничто не способно остановить её, даже шок, пережитый сыном, солдатом израильской армии, узнавшим, что его отец араб.

Такая вот непоседа…

Поняв, что мать непобедима в своей гиперактивности, Леон, у которого был тоже довольно взрывной характер (было в кого!), счёл за благо жить от неё подальше. А для материальной поддержки этой суматошной фантазёрки выбрал опосредованный способ: через влюблённого в неё соседа.

Вывод? Жить рядом с гипером сложно, но возможно.

Эмоциональная неустойчивость сопутствует СДВГ

Название состояния говорит само за себя.

Частые смены настроения «от любви до ненависти», капризы, обидчивость, несдержанность в проявлении чувств, нетерпимость к возражениям и критике, импульсивные «выбрызги» слов, о которых впоследствии ребёнок сожалеет, но «слово ведь не воробей»! И частенько хочется «открутить события назад», чтобы всё изменить. Как жаль, что это невозможно! И приходится расхлёбывать последствия…

Подобная эмоциональная неустойчивость очень характерна для «сдвгэшек». Состояние мучительное и для самого ребёнка, и для окружающих.

Мы пытаемся учить детей сдерживаться.

Но сдерживаться бесконечно ребёнок с СДВГ просто не в состоянии. Да это и не полезно! Потому что напряжение, загнанное вовнутрь, может проявиться глубинным заболеванием или дать эмоциональный взрыв в самый неподходящий момент.

Выход в эмоциональных разрядках. Тут всё зависит от вкуса и предпочтений: спортивные тренировки, изостудия, брейк-данс.

Обычно у таких детей бурное воображение, они очень впечатлительны, интуитивно чутки к настроениям окру-

жающих, переживают из-за отторжения со стороны значимых лиц.

Мучительно, с отчаяньем реагируют на препятствия, возникающие на пути к цели. Очень болезненно переживают свои неудачи, ошибки. Преувеличивают свою неудачливость, страдают от этого и всё равно бесконечно «жуют» мысль «меня никто не любит».

Они очень нуждаются в сопереживании, но в то же время склонны манипулировать сочувствующими людьми. И без зазрения совести использовать их в своих интересах.

Если эмоционально неустойчивому человеку не удаётся добиться своего (стать старостой в классе или лидером в тусовке), он замыкается, потихоньку злобно мстит виновникам своих несостоявшихся притязаний. Довольно быстро это становится очевидным для всех окружающих. И когда в ответ значимые для него люди отстраняются от него, ситуация ещё больше усугубляется, эмоции раскачиваются «от добра к злу и обратно» ещё сильнее.

Подходящим примером эмоциональной нестабильности (но не СДВГ!) может стать Драко Малфой из книг Джоан Роулинг о Гарри Поттере.

Мальчик, с именем, намекающим на драконов; с отцом, чьё имя похоже на имя князя тьмы Люцифера.

Но сердцевина его волшебной палочки – волос единорога – существа, символизирующего свет и добро.

Вот вам исходная несовместимость как источник эмо-

циональной нестабильности.

При первой же встрече он пытается подружиться с Гарри Поттером. Но делает это так неуклюже, что обретает не друга, а противника.

Пытаясь на протяжении нескольких лет обучения бок о бок настоять на собственной правоте и весьма ревностно оценивая удачи Гарри, вообще становится его врагом.

Однако именно Драко и его мать спасают жизнь Поттера в критический момент.

Из-за этих многочисленных противоречий мальчик очень психологически неустойчив. Он бывает не только нервным, но и откровенно вздорным, ехидным, злобным и даже подлым. Он высокомерен, честолюбив, изворотлив и хитёр, умеет манипулировать своими приятелями. Может коварно навредить, чтобы унизить или победить противников.

Он постоянно хвастается высоким, драгоценным, статусом своей семьи, но страдает от недостатка настоящих друзей. И в трудный момент одиночества и беспомощности, расплакавшись, доверяет свой страх единственному слушателю – привидению прыщавой плаксы Миртл.

Его одновременно распирает и желание убить директора Хогвардса, и внутренний протест— рука не поднимается!

Разоружив Дамблдора, он становится законным хозяином самой могущественной волшебной палочки в мире – гигантский потенциал! Но, не осознав и реально не оценив это, навсегда упускает свой шанс.

Этот чрезвычайно эмоционально ёмкий персонаж, несмотря на то, что задумывался как отрицательный, имеет массу поклонников.

Может быть, в силу жизненности?

Драко Малфою повезло. Он вовремя сумел свернуть к прочному причалу своей семьи. И у него всё сложилось благополучно.

А в реальной жизни эмоционально неустойчивые подростки от череды неудач действительно могут обозлиться, «свалиться» в стойкую истерию или депрессию.

Или в поисках состояния, в которое можно «спрятаться», обратиться к алкоголю или наркотикам, привязаться к недостойному человеку и пострадать от этого.

Так что эмоциональная нестабильность сама по себе не столь уж невинна.

Моя знакомая Лиза «Нет, я не бешеная, я импульсивная!»

Гиперактивность обыкновенно гаснет с возрастом.

Но импульсивность нет.

Поэтому имеет смысл уделить ей особое внимание.

Импульсивный ребёнок сначала действует, а после, возможно (но не обязательно!), думает о том, что он сделал. И поскольку у него подсознательно срабатывает инстинкт самосохранения, он склонен скорее оправдывать любую совершённую глупость, нежели трезво анализировать, делать выводы и исправляться.

Импульсивных детей всегда видно в толпе: они болтливы, суетливы, нетерпеливы при общении с детьми и взрослыми. В играх невыносимы, потому что не вдумываются в суть игры, а просто «мельтешат». Их очень легко спровоцировать на конфликт, взять «на слабо».

Как, например, в фильме «Назад в будущее» (режиссёр Р. Земекис). Одно только слово «трус» выключало у подростка Марти Макфлая разум.

Марти комплексует из-за своего роста и сложения и пытается доказать, что он не слабее других. Поэтому, когда его провоцируют и обзывают, он не может сдержаться. «Никто не смеет называть меня трусом!» – вскрикивает он. Последующие поступки, взрывные, безумные, неизбежно

ведут героя к неприятностям или даже к смерти.

В фильме, потрясённый видом собственного надгробного камня, Марти смог осознать свою ошибку и уцелеть.

А в жизни, к сожалению, иногда бывает и иначе…

Эмоции вспыхивают, захватывая как шквал.

У эмоционально нестабильных людей они сильнее, чем у обычных. Теряется представление о границах. Жажда удовлетворённости от импульсивного поступка заливает всю личность, отключая мышление. В таком состоянии невозможно оценить результаты собственного поведения.

Пока они маленькие, захваченные желанием поскорей выскочить из дома, они забывают взять ключ от квартиры, тетрадь с выполненным заданием по математике, зонт или сменку.

Со временем проступки «взрослеют».

Бывает, что «в запале» эмоций ребёнок выкрикивает грубые ругательства в адрес взрослых, крадёт деньги у родителей, поддаётся провокации в драке, не считаясь с последствиями.

Да, он знает, что наказание за это неизбежно.

Но жажда насыщения собственной удовлетворённости затапливает сознание. Сравнить её силу можно, пожалуй, только с силой жажды алкоголика, наркомана или игромана. Разве что последствия пока не так катастрофичны. Но принцип тот же.

Именно поэтому категорически запрещается учить им-

пульсивного ребёнка отвечать ударом на удар. Это может привести к большой беде.

Именно импульсивным, эмоционально нестабильным детям родные часто задают вопрос: «Почему именно с тобой постоянно что-то случается?» Именно они склонны к внешнему локусу контроля: у них всегда виноваты все вокруг, кроме них самих. Виновата погода, ушедший из-под носа автобус, злая учительница и т. д. и т. п.

Импульсивные дети выглядят эгоистичными, пренебрегая понятием «надо», «должно». Но от собственно эгоистов, которыми руководит чистый расчёт, они отличаются неумением рассчитывать свою выгоду. Они руководствуются только импульсом, собственным мгновенным эмоциональным всплеском.

Эмоциональные дети часто внушаемы со стороны людей, сумевших затронуть их чувствительные струны. Они не в состоянии просчитать последствия и отмахиваются от советов здравомыслящих людей. Ведь эти советы «не в тему» с их эмоциональным подъёмом!

И с взрослением это не проходит.

На «гребне эмоциональной волны» можно купить квартиру в Болгарии (о, это ведь Евросоюз!), дом в ближнем Подмосковье (о, это ведь поместье!), а жить в Москве в съёмной квартире, ежемесячно выбрасывая на ветер довольно большие деньги. Это типичное поведение в целом неглупого, но эмоционально нестабильного человека, подверженно-

го импульсам.

Такие же люди становятся жертвами финансовых пирамид, обманутыми дольщиками, жертвами разорившихся туроператоров, торопыгами, провоцирующими аварии на дорогах.

Все они действуют нерасчётливо, под влиянием импульса, «на авось».

К сожалению, вылечить эмоциональную нестабильность невозможно, как невозможно изменить состав мозга.

Но поведение импульсивного ребёнка можно корректировать, чтобы ему было легче справляться самому с собой – в своих же интересах. Как минимум – обучить его приёму «взять паузу на раздумье», и никогда не принимать решение сразу.

Весьма импульсивным ребёнком был французский художник Эжен Делакруа

Современники считали его невыносимым сорванцом и неудачником. Его друг детства Александр Дюма вспоминал, что к трём годам Эжен уже вешался, горел, тонул и травился.

Так, нечаянно обмотав вокруг шеи мешок, он чуть не задохнулся. Затем над его кроваткой вспыхнула противомоскитная сетка. Потом он едва не утонул, когда все купались в Бордо. После чего он наглотался краски-медянки и чуть не отравился.

В детстве малыш проявил большие способности к сло-

весности и живописи. Но его родители рано умерли, и юному таланту приходилось выживать кое-как, то прислуживая, то позируя.

Живопись буквально возбуждала его, под впечатлением от какой-нибудь картины он мог в восторге бежать до самого дома как сумасшедший, скача и подпрыгивая.

Сюжеты для своих полотен он выбирал тоже всегда импульсивные: например, натуралистичная «Резня на Хиосе» – об ужасах войны греков за независимость. Или весьма сексуальное полотно «Смерть Сарданапала». Он умел передать движение, его картины умели «кричать, грозить и богохульствовать», как писал один из критиков.

Но самая известная работа Делакруа «Свобода, ведущая народ». Пафосная, призывная.

«Мое сердце, – писал он, – всегда начинает учащенно биться, когда я остаюсь лицом к лицу с огромной стеной, ожидающей прикосновения моей кисти».

Несмотря на великое множество эмоциональных срывов, трагических неудач и дурацких ошибок, Эжен Делакруа сумел реализовать свой талант живописца и навсегда остаться в памяти потомков.

Так что не всё так фатально.

Включи тормоза!

Ему говорят: «Включи тормоза!»

Для «гипера» это непросто. Он не умеет сдерживаться по ситуации. И его не в состоянии мобилизовать ни чувство долга, ни приличия, ни стыда, ни уважения к взрослым.

Нам, работающим с такими детьми, надо это понимать.

Двигательная и звуковая активность буквально «взрывает» его. Это сильнее, нежели любое противодействие.

В замечательном рассказе О. Генри «Вождь краснокожих» как раз о таком весёлом малыше «без тормозов».

Двое авантюристов Сэм и Билл похитили сына полковника Дорсетта в надежде получить выкуп две тысячи долларов.

Однако мальчик с восторгом отнёсся к этому приключению и, назвав себя «вождь краснокожих», предложил поиграть в индейцев. Малыш чуть не снял с Билла скальп, да и вообще настолько усложнил жизнь разбойников, что они даже снизили сумму выкупа. А потом и вовсе бесплатно пытались избавиться от пацана.

Но не вышло.

В результате за то, чтобы полковник согласился забрать своё беспокойное чадо, им пришлось выложить 250 долларов. И то вернуть только ночью, чтобы соседи не возмутились возвращением малолетнего хулигана.

Сбагрив парнишку, они бежали так, как не бегали никогда в жизни. Только бы тот не догнал их. Они ведь не доиграли в такую весёлую игру!

Почему же тормоза гипера не срабатывают?

…Если вы будете назойливы по отношению к кошке, она вас царапнет. Если ударите собаку – она укусит. В мозге животных происходит мгновенный импульс «действие-противодействие». У них инстинкт, нет потребности размышлять: стоит ли это делать.

Возможно, правда, привитие условных рефлексов: хозяина не кусать, за агрессией следует наказание и т. п. Но, в общем и целом, всё просто – на уровне инстинкта.

В отличие от животных люди наделены , располагающимися в лобных и предлобных долях мозга. Они руководят функциями речи и памяти в других частях мозга. С их помощью мы рассматриваем варианты развития событий, подключаем предшествующий опыт действий, прогнозируем, что выйдет, если… Эти регуляторы отвечают ещё за многое другое. *регуляторами поведения*

Психиатры выделяют следующие признаки работы регуляторов поведения:

– . Это механизм, с помощью которого словесно оформляется возможность перебрать несколько потенциальных вариантов развития событий. Для гипера это важно. Дети, да и взрослые, особенно старики, частенько разговаривают вслух. Это помогает фиксировать ускользающие юркие мыс-

ли. Разговаривать вслух полезно. Это надо поощрять в ребёнке, обучать его этому. *Способность к разговору с самим собой*

– — мысли, которые мы способны удержать в уме. Чтобы они не шмыгали, как непойманные мыши. А в нужный момент, подобно контекстной ссылке, подплывали к курсору – в зависимости от запроса хозяина. Сложилась трудная ситуация – необходимо проанализировать подобные ситуации в прошлом, они должны с готовностью «подплыть». У гипера с этим проблемы. У него в голове «мышиный праздник», мысли носятся как от сквозняка. Необходима тренировка: остановиться и поднять опыт. *Рабочая память*

Необходимо приучить ребёнка к алгоритму:

Трудность подобные трудности в прошлом как поступить.

Но для того, чтобы включить «рассуждалку», надо сделать усилие, сдержать «бесконтрольных мышей». Опять всё дело упирается в умение сдерживаться.

– . У гиперов очень плохо обстоят дела с планированием. Они просто не видят возможного развития событий. Они живут только «здесь и сейчас». Поэтому, например, их не страшит потенциальное наказание за плохое поведение. Ведь это будет потом, за рамками «сейчас». Не в текущей жизни. Неумение планировать свою деятельность, свою жизнь – во взрослом возрасте не позволяет многим гиперам занять руководящие посты. А если такое и случается за счёт бешеной энергии, то спасаются они путём найма гра-

мотных и рассудительных исполнителей своих гениальных замыслов. Как было, например, в жизни Билла Гейтца. *Планирование*

– Ещё одна исполнительная функция – – очень плохо развита у людей с СДВГ. Взять паузу, остановиться и поразмыслить над ситуацией, не поддаваться фонтану эмоций – для них это почти невыполнимо. Необходимы специальные усилия по тренировке этого ощущения. *ощущение времени*

– с одной темы на другую – практически невыполнимая задача для гипера. Поскольку это требует усилия и контроля. При том, что непроизвольно его мысли скачут как блохи. А переключаться произвольно не может. Поэтому таких детей необходимо заранее предупреждать об уходе с детской площадки, о том, что скоро надо будет садиться за уроки или ложиться спать. Они не переносят экспромтов. Они не любят смены видов деятельности во время урока, предпочитая, чтобы весь перечень был на доске уже вначале. *Волевое переключение внимания*

– Трудно у гиперов и с . Поскольку тут необходимо время на размышления, а с размышлениями у нас плохо. Есть две возможные реакции на плохую оценку по контрольной работе: *отделением эмоций от реальности*

а) реальный анализ и работа над ошибками, чтобы в следующий раз избежать их;

б) эмоциональная месть всему свету: горестные стенания на весь класс из-за нежданной «двойки» или нервическое де-

монстративное расшвыривание всего, что попалось под руку.

Дети «с тормозами» действуют по первому сценарию, гиперы – по второму.

Как это может сочетаться одно с другим – несочетаемые, казалось бы, вещи: пассивность в одном и активность в другом? Пассивное внимание с супер-активностью?

Гиперов называют слабыми всадниками на бешеных скакунах.

И задача у родителей, медиков и педагогов двойная: с одной стороны усилить «всадника», с другой – усмирить «скакуна».

Ведь если не направить гиперактивность в созидательное русло, всё может закончиться совсем плохо. Тогда как бурная творческая деятельность может дать отличный результат.

Владимир Маяковский был довольно неуправляемым юношей и пылким революционером. Первые три года в школе учился отлично. Но с 1905 года в Кутаиси начались активные революционные события. И мальчик быстро понял, что выступать на митингах против несправедливого царского строя гораздо интереснее, чем корпеть над учебниками.

В 4 класс гимназии он, по его собственным воспоминаниям, перешёл только потому, что его пожалели за разбитую в уличных стычках голову.

Со смертью отца и переездом в Москву политическая

жизнь приобрела ещё более ярко выраженное кипение. В пятом классе Владимир распрощался с образованием и совершенно не печалился по этому поводу. Даже бравировал собственной оппозиционностью по отношению ко всему и всем:

И в самом деле: отсутствие благоразумия не помешало ему занять своё место в российских учебниках по литературе как одному из крупнейших поэтов XX века. Хотя гипер-эмоциональность проявлялась в его стихах порой совсем не бравурно, а даже щемяще-жалобно:

Пускай седИны обнаруживает стрижка
и бритьё
Пусть серебро годов вызванивает
уймою,
Надеюсь, верую: вовеки не придёт
Ко мне позорное благоразумие!

Я хочу быть понят родной страной
а не буду понят —
что ж?!
По родной стране
пройду стороной,
как проходит
косой дождь.

Рассеянность способна рассеять всё вокруг!

Дефицит внимания тоже не «перерастается».

Пример? Пожалуйста!

Прежде чем делать уроки пошёл на кухню попить, споткнулся о кота, поиграл с ним, «чтобы кот не обиделся». Из удобной нижней позиции увидел под диваном потерянную месяц назад машинку, пошёл прятать её в коробку. Не нашёл коробку, стал искать. Случайно столкнул с полки вазочку, разбил, пошёл за веником. Не дошёл, вспомнил, что началась передача по телевизору, которую давно хотел посмотреть, так как «был интересный анонс». Потом решил, что лучше, чем смотреть телевизор, «то же самое время» поиграть в компьютерную игру.

…Очнулся, когда родители пришли с работы, увидели включённые телевизор и компьютер, в комнате разгром. И, в качестве последнего возможного оправдания этому безобразию, спросили: «Ты сделал уроки?»

…

Компьютер зависает, когда открываешь сразу слишком много окон.

Так и человеческий мозг. А у «гиперов», одномоментно решающих несколько задач, всё ещё сложнее.

Им помогает задача: делать всё последовательно.

Многозадачность, по образцу Юлия Цезаря, им противопоказана категорически.

К тому же доказано, что даже в случае выполнения нескольких дел одновременно мы делаем их всё равно не параллельно, а последовательно, переключаясь с одного на другое, скача с фрагмента на фрагмент. Поэтому-то так опасно болтать по телефону при вождении машины.

Никогда не следует давать «гиперу» сразу несколько разных заданий, указаний. Это однозначно выведет ребёнка из равновесия.

Есть ещё несколько секретов, способных повлиять на стабилизацию эмоционально неустойчивой ситуации. Список телефонов одноклассников, для справок, и часы, для управления временем, должны быть на виду. А у мамы всегда под рукой телефоны учителей. Порой даже не использование, а само их наличие способно укротить «галопирующего скакуна» и «собрать в пучок» разбегающееся по периферии внимание.

Явный дефицит внимания наблюдается у героев французской комедии «Невезучие» (режиссёр Ф. Вебер) с дуэтом Ришар – Депардьё.

Эта блистательная история начинается именно с дефицита внимания у дочери президента крупной компании Мари Бенц, которая из-за этого постоянно попадает в какие-то неприятности.

Отправившись путешествовать по Мексике, она случай-

но попадает к местным бандитам и бесследно исчезает. И никакие деньги папы не в силах повлиять на её поиск.

Тогда психолог подсказывает безутешному отцу найти ещё одного такого же растяпу и направить его по следу наследницы. В надежде, что все недотёпы однотипны в своих поступках.

Так неудачник Перрен в сопровождении детектива Кампана вылетает в Акапулько и начинает поиски.

После невероятного количества нелепых ситуаций, в которые вляпывается рассеянный Перрен, напарники чудесным образом находят девушку. И всё складывается замечательно. Потому что у зрителя складывается стойкое впечатление, что сам Бог благоволит растяпам и хранит их друг для друга.

Рассеянными были многие великие личности. Об этом существует масса анекдотов. И объяснить это можно глубокой сосредоточенностью на творчестве.

Так, например, Дидро забывал дни, месяцы, годы и имена близких людей. А Ньютон, однажды задумав сварить яйцо, взял часы, заметил время и через пару минут обнаружил, что в руке держит яйцо, а варит часы.

Эйнштейн, как-то раз встретив своего друга и, поглощенный мыслями, сказал: «Приходите ко мне вечером. У меня будет и профессор Стимсон». Его друг, озадаченный, возразил: «Но ведь я и есть Стимсон!» Эйнштейн на это ответил: «Это не имеет значения, все равно приходите!»

Отец русской авиации Жуковский однажды, проговорив целый вечер с друзьями в собственной гостиной, вдруг поднялся, ища свою шляпу, и начал торопливо прощаться, бормоча: «Однако я засиделся у вас, пора домой!»

Когда жена Камю родила ему близнецов, мальчика и девочку, он чуть не забыл их в роддоме. Просто забыл, куда и зачем приехал: посадил в машину молодую мать, погрузил ее чемодан и сказал: «Поехали!».

А Ампер, уходя из своей квартиры, написал мелом у себя на дверях: «Ампер будет дома только вечером». Но вернулся домой еще днем. Прочитал надпись на своих дверях и ушел обратно, так как забыл, что он сам и есть Ампер.

Не менее рассеянным был Галилей. Он провел первую брачную ночь за книгой. Заметив, наконец, что уже светает, он отправился в спальню, но тотчас вышел оттуда и спросил у слуги:

– А кто это лежит в моей постели?

– Ваша жена, сударь, – ответил слуга.

Увлечённый очередной идеей, Галилей начисто забыл, что женился.

Надеюсь, нам с вами далеко до этого?

Впрочем, возможно, это повод не для радости, а для сожаления, поскольку эти рассеянные были всё же гениями!

СДВГ у девочек

Если сына отмывая
Обнаружит мама вдруг,
Что она не сына моет,
А чужую чью-то дочь…
Пусть не нервничает мама,
Ну не всё ли ей равно.
Никаких различий нету
Между грязными детьми.

Г. Остер

СДВГ у девочек встречается гораздо реже, чем у мальчиков. Но выглядит более кричаще по сравнению с традиционно понимаемым «девичьим» поведением.

Каково это – быть девочкой с СДВГ?

…Упрямство, капризы, непослушание, злобно-мстительные штучки. Обидчивость, дразнилки и провокации, отсутствие подруг. Общительность, но нервическая, напоказ, без взаимной привязанности.

Сообразительность в сочетании с плохой успеваемостью из-за неорганизованности. Боязнь публичных ответов у доски из-за насмешек. Невозможность внутренне собраться, чтобы хоть как-то выполнить задание. Ненависть к учителям-мучителям. Крутящая боль в животе от постоянных пе-

реживаний.

Чувство, что хуже всех, что лишняя и в семье, и в классе.

Понимание, что собственное поведение выглядит в самом деле – не очень… Но, несмотря на это полная, доводящая до отчаянья, невозможность управлять своими поступками. Ощущение, что «несёт по кочкам», плюс невозможность остановиться.

Ради сохранения остатков иллюзии упорядоченности жизни приходится врать и ловчить. Только когда эти хитрости раскрываются, бывает ещё хуже.

Перед критическими днями – обострение вздорности.

Поиск ниши, в которой можно проявить себя с хорошей стороны. Но поиск судорожный, истерический. При малейшей проблеме – срыв, конфликт, отчаянье и …новый поиск.

И всё это на фоне характерной именно для девочек чуткости, чувствительности и повышенной эмоциональности.

Когда я увидел в первый раз, как 10-летняя Оля с хохотом и визгом валяется по полу с задранной на голову юбкой, как она ползает по рядам между парт и при этом рычит нутряным животным рёвом – я был в шоке.

Как и дети, её одноклассники.

Они сначала веселились, насмехались над ней, а потом и испугались, когда даже звонок на урок не остановил этот цирк. Помогло только то, что она дрожащими руками умылась холодной водой.

И словно очнулась.

…А просто родители Оли считают вредным для здоровья давать ей таблетки ежедневно. И это был день без таблеток.

А то, что она не даёт покоя ни одноклассникам, ни учителям, так это, по их мнению, «ничего страшного». «Дети все шумят, не она одна», а «учителям за терпение зарплату платят».

Было очень заметно, когда девочка принимала таблетки – её поведение тоже было шумным, импульсивным, но более или менее управляемым. Её взгляд можно было поймать и внушить ей «включить тормоза» даже если она не на шутку разыгралась.

А на этот раз случился неконтролируемый шумовой выброс эмоций. Любые исполнительные функции, послушание – оказались побоку. Тормоза отказали. Ребёнок был не хозяин собственному телу.

Это очень тяжело и для ребёнка, и для окружающих. Одно ощущение стыда от воспоминаний о собственном «концерте» чего стоит!

Так что девочкам-«врединкам» ещё труднее, чем мальчикам. Они ещё болезненнее переживают собственную неуправляемость.

Став взрослыми, они тоже с трудом справляются с обыденными, ожидаемыми от матери семейства обязанностями. По сравнению с соседками чувствуют себя неряхами, неспособными соблюдать чистоту и порядок в доме, заботиться

о детях.

Ещё больше усложняет ситуацию то, что их дети тоже частенько наследуют СДВГ. И мамам зайти в детскую комнату бывает то же, что прыгнуть в мясорубку…

И на работу, подобно мужу, отдохнуть не сбежишь. Потому что из-за сложного характера нигде подолгу не держат. Так что профессиональных успехов чаще всего нет.

Что делать? Как «сохранить себя» и не сорваться?

Если в общих чертах, то – любить себя любой, заботиться о себе. Периодически давать себе передышку, отдых, заниматься любимым делом. Окружать себя доброжелательными людьми, уходить от общения с неприятными. Развивать у себя чувство юмора. Не пренебрегать общением с психиатром. Стараться читать свежую специальную литературу о СДВГ с советами.

Любовь и ненависть

Десятилетняя Лиза в течение целого учебного года подходила ко мне, своему учителю, чтобы, смеясь и вертясь, «оповестить»: «Мы, наш класс, вас не любим. Мы рассчитывали на другого учителя и нам его обещали. Но слово не сдержали. И теперь мы вынуждены терпеть вас».

Потом растрёпанным вихрем носилась по классу, транслируя это заявление десятки и сотни раз, буквально вколачивая в головы одноклассников, подбивая на непослушание, на невыполнение моих установок. Большинство с ней не соглашались: кто крутил пальцем у виска, кто отмахивался, кто испуганно оглядывался на меня: слышу ли я это «кощунство».

Но находилась и пара-тройка готовых к протесту.

В их среде она буквально «купалась и плескалась», самозабвенно злословя обо мне, не слишком заботясь о том, чтобы я не слышал её речей, демонстрируя абсолютное бесстрашие, кажущееся окружающим безумием (всё-таки от меня зависело, какие отметки она получит…).

Я, конечно же, как взрослый здравомыслящий человек, привыкший управлять учебно-воспитательным процессом, пытался переломить ситуацию.

Сначала пробовал разумными доводами усмирить «восставшую»: «Допустим, я тебе не нравлюсь. Но тут уж ни-

чего не поделаешь. Ведь нам по жизни не всегда приходится контактировать только с теми, кто нравится. Надо уметь оптимально общаться с разными людьми».

Эти доводы она воспринимала в штыки: «Не надо уметь!»

Я пытался зайти с другой стороны: «Ты обижаешься на меня из-за отметок? Давай разберёмся конкретно. Посмотри. Разве они не справедливы? Или я плохо объясняю? Какую тему ты не поняла? Давай расскажу!»

Она презрительно отмахивалась. Дополнительное время занятий в её глазах было не победой, а проигрышем.

Тогда я попытался показать свою обиду и спроецировать чувство на неё саму. Например, как ей было бы обидно, если бы она услышала такую фразу: «Мы тебя не любим!» Но к эмпатии, к сопереживанию, как и большинство «гиперов», Лиза оказалась категорически не способна. Не задумываясь, она ляпнула в ответ: «Если б мне такое сказали, рожу расцарапала бы!»

Так и не добившись никаких позитивных изменений, я решился на крайнюю меру: обсудить это её поведение с мамой.

Тихая, культурная женщина, она ужасалась, стыдилась и долго извинялась за «свою дикую дочь». Потом приходила Лиза и долгими, явно заученными фразами просила прощения «за недопустимое поведение».

Когда же я, мучаясь от неловкости ситуации, желал сократить извинение, пытался прервать её и сказать, что

прощаю и всё забыто, она злобно обрывала меня за нетерпеливость, будто ограничивали её основополагающие права, и ноющим голосом продолжала свою очень эмоциональную «покаянную песнь». При этом размазывала по лицу слёзы и горестно кривила губы. Мне, жестокосердному злодею, это казалось немного демонстративным…

А на следующий день всё повторялось сначала! Будто и не было покаяния…

Она снова заявляла мне, что вынуждена терпеть меня и как это невыносимо тяжело, потому что другой учитель, на которого она рассчитывала, гораздо лучше.

…Справедливости ради следует уточнить, что этот вожделенный учитель тоже работал в её классе, просто в другой должности. И был совершенно не в восторге и от самой Лизы, и от её безбашенного поведения, и от её потонувших в бессмысленной возне способностей к обучению. Его оценки были даже ниже моих. Ни обещаний, ни бонусов никаких он ей не давал и был совершенно не в восторге от её скандальной «преданности». Так что её упорство в выборе «любимого учителя» было безосновательным.

Так в чём же дело? Почему ребёнка заклинило на протесте?

1) Здесь мы имеем дело с острой жизненной потребностью подобных детей в ярких демонстративных эмоциях. Они категорически не выносят нейтральный эмоциональный фон. «Напиться страстей» – для них это нормально.

Они осознают себя по-настоящему живыми и радостными только в состоянии «эмоционального шторма». Потому и баламутят и себя и всех вокруг. Эмоции – это их жизненный приоритет, их питательная среда.

2) В поведении девочки подспудно просматривается желание отомстить хоть кому-то яркой болью, которую много раз доставляли ей самой, наказывая за несдержанное поведение. Она нашла во мне «слабое звено», возможно, приняв за слабость мою сдержанность, «неругливость», нежелание доставить ей ответную боль. И с удовольствием стала на мне «оттачивать зубки», безнаказанно поливая обвинениями и упрёками. Отчасти это стало возможно из-за неспособности подобных детей к эмпатии, к сопереживанию чужой боли.

3) В этой ситуации очевидна характерная для СДВГшек нерациональность, безрассудность и бесстрашие (по причине неспособности просчитывать последствия). Ни один трезвомыслящий человек, ребёнок в том числе, не станет открыто конфликтовать со старшим, от которого зависит. И это бесстрашие мы имеем в сочетании со столь же характерной «забывчивостью» и игнорированием того, что ей не нравится. Так наказание мамы и собственные извинения за неуважительное поведение – наутро были напрочь забыты, выплюнуты как невкусная конфета.

Все эти три аспекта поведения очень характерны для ребёнка с СДВГ. Осознавать это, учитывать полезно для учи-

теля.

Вскоре Лиза досыта наигралась в «любовь-ненависть» и переключилась на другое интересное занятие: класс начал подготовку к конкурсу самодеятельности, в котором она планировала обязательно стать звездой.

Но для этого ей необходима была моя помощь…

«Ангелочки» или «копуши» – кто они?

Много проблем доставляет гиперактивность. Активные дети всегда бросаются в глаза первыми, мимо них не пройдёшь – эти неумелые всадники на бешеных скакунах.

А если представить себе неумелого всадника на меланхоличной лошадке?

Так вот гипоактивные, дети со сниженной активностью, совсем не заметны. По статистике их меньше, чем гиперактивных. А может быть, статистика не точна, и этих тихонь просто пересчитали недостаточно тщательно? Они ведь в быту очень удобны, так как не досаждают своей болтовнёй и назойливостью.

Но проблему представляют не меньшую. Конечно, если мы в них заинтересованы.

Они спокойны, медлительны, вялы. Производят впечатление ангелочков своей управляемостью, покорным следованием воле родителей. Они не капризны, любят вздремнуть, у них хороший аппетит и полненькие тельца. В общем – родительская мечта по части беспроблемности.

Первый толчок беспокойства происходит от сравнения своего ребёнка с другими в детсадовской группе или в школьном классе. Гипоактивный малыш выглядит пассивным, неуклюжим, его затирают, а он молчалив и медлителен. Ему не интересны занятия и игры. В песочнице его оттал-

кивают и всё отнимают. Хорошо он делает только два дела: поесть и поспать.

Но это не полезно его развитию! И хорошо, если родители своевременно понимают это и заботятся о коррекции.

Сразу следует отметить, что такие признаки могут быть у малыша, который развивается нормально, просто он унаследовал от одного из родителей флегматичный темперамент.

Причиной гипоактивности может быть токсикозы или стрессы в период беременности мамы. Или родовая травма, повлиявшая на активность подкорковых структур мозга. Результат – минимальная мозговая дисфункция.

Это не говорит о его недоразвитости или отсталости. Это просто вариант нормы, с которым надо работать с учётом некоторых особенностей.

Эти малыши нелюбопытны и недоверчивы. Им нужно больше времени для привыкания к новым людям, для «присваивания» новых знаний, для выполнения домашних заданий.

Если работать с ними, учитывая всё это, к периоду взросления ребёнок выравнивается по отношению к своим более шустрым одноклассникам. Он по-прежнему останется спокойным, и будет жить в своём собственном темпе, но интеллектуально он ничуть не проиграет.

Если же его постоянно трясти, дёргать, активизируя, можно создать невротическую личность. Потому что мы не в си-

лах изменить структуру его мозга, мы можем лишь бережно, очень бережно, чтобы не навредить, откорректировать его особенность – с целью помочь ему наилучшим образом приспособиться к жизни в обществе.

Поэтому главное качество для родителей, воспитателей и учителей в работе с гипоактивными детьми – терпение.

Нельзя обижать, обзывать малыша «копушей» и «сонной мухой». Даже если он не среагирует, то запомнит. И будет огорчаться, чувствуя себя ущербным, неполноценным, позором для своих родителей. А в этом нет ничего хорошего для его развития.

Работая с такими детьми, надо давать им дополнительное время для разогрева перед основным действием. Предупреждать заранее о том, что вы планируете: почитать ему, выйти на прогулку, пойти в гости или в магазин. И обговорить некоторые детали с целью эмоционального предвкушения, что интересного может встретить малыш, чему порадоваться и чему научиться. Он будет ждать этого эмоционального насыщения и к его наступлению будет подготовлен. Так формируется жизненный интерес, жизненная активность.

Помощь в подготовке домашних заданий тоже должна быть специфическая. Читать правила, параграфы и задания по математике и по русскому языку надо обязательно вслух. С обязательным последующим пересказом вслух. Это позволит нашему ученику не «зависать, улетая в заоблачные дали». А вам позволит контролировать время реального вы-

полнения заданий, а не просто отсиживания за книжкой.

Такие спокойные детки часто имеют избыточный вес. Поэтому очень важно подобрать ребёнку спортивную секцию, вызывающую наименьшее отторжение. И с интересом обсуждать и отслеживать его успехи. И самим включаться в спортивное времяпрепровождение.

Вообще полезно постоянно приглашать его «делать всё вместе», «помогать маме и папе», говорить ему, что без него вам скучно. То есть подспудно вовлекать в разнообразные активные действия.

Зато такие тихони частенько становятся талантливыми читателями. А иногда и писателями.

Примером такого гипоактивного ребёнка был Оноре де Бальзак

В детстве он совершенно не доставлял проблем своей деревенской кормилице. А в колледже его считали ленивым и тупым из-за того, что он во время объяснений смотрел в окно, и отвечал невпопад и невразумительно.

Его наказывали, отправляя в чулан под лестницей

Именно там он с облегчением, что от него наконец отстали, доставал книжку поинтереснее и взахлёб читал. Тишина и спокойствие вполне устраивали его, поэтому семь лет он оставался верен избранной модели поведения. Перебивался с двоек на тройки.

Долгие заключения повлияли на его здоровье, он стал ещё более вялым. Боясь смерти ученика, его сдали на руки ро-

дителям. Те попробовали ещё два учебных заведения, но без успехов. В конце концов отец махнул рукой и позволил ему получать образование чтением.

Результат превысил все ожидания.

Оноре де Бальзак стал всемирно известным писателем, одним из основоположников реализма в литературе.

Вот вам и тихоня!

Так что никогда заранее нельзя сказать, недостаток или преимущество та или иная особенность ребёнка.

Единственное, чего точно не следует делать – превращаться в Прокруста с его «прокрустовым ложем». Если в чём-то не дотягивает – тянуть, если в чём-то превышает ожидания – усекать. Помнить, что в обоих случаях гости Прокруста от такого «выравнивания» погибали.

Не лучше ли адаптироваться к особенностям ребёнка самому и учить его приспосабливаться к жизни среди «обыкновенных» людей? И тем самым превратить «минусы» малыша в «плюсы»?

А как это сделать, разберём поподробнее.

II Организация жизни с СДВГ

Тест на СДВГ

Главная установка, которую мне хочется дать: никакого трагизма восприятия ситуации! Хорошее чувство юмора спасительно вообще и, в этом случае, в частности.

Например, есть шутливый «конфетный» тест, внешне больше похожий на игру. С его помощью можно понять, умеет ли ребёнок контролировать свои желания. Он применим даже к детям 2—3 лет.

Возьмите 1 конфетку. Накройте перевёрнутой чашкой и скажите ребёнку, что взять её можно будет, только когда вы разрешите. Выдержите паузу примерно в минуту и откройте чашку.

Результат теста оценивается по времени, выдержанному ребёнком. Большинство оказывается не в состоянии проявить достаточно терпения и выдержки, чтобы прождать целую минуту.

Но у выдержавших, по утверждению учёных-изобретателей теста, уровень IQ на 7 пунктов выше, чем у их более нетерпеливых сверстников. Возможно, за счёт того, что в реальных жизненных ситуациях терпеливые дети дают себе больше времени на усилие – вникнуть, сообразить, по-

размыслить.

В чём секрет этого шутливого теста?

Он показывает:

– степень созревания у малыша самоконтроля;

– уровень развития способности дисциплинировать свои желания;

– способность к длительной концентрации внимания.

Именно эти параметры являются определяющими для того, чтобы более внимательно присмотреться к ребёнку и, возможно, проконсультироваться с хорошим специалистом по педагогике или психологии.

Пусть этот эпизод останется вступлением. А теперь серьёзно.

Как определить, есть ли у ребенка трудности в обучении?

– В дошкольном возрасте

Нечёткая дикция, неправильно проговаривает слова.

Маленький словарный запас, не умеет рифмовать слова, не любит слушать чтение книг. В разговоре использует много «словесного мусора»: «как», «это», «ну», подолгу мнётся, не умея подобрать подходящие слова для выражения мыслей. Неправильно строит предложения, например, путает причину и следствие.

С трудом запоминает буквы и цифры, путает их. С трудом считает, особенно обратным счётом и счётом «через один».

Неловок в работе с раскрасками и с ножницами.

Ведёт себя шумно и суетливо, легко отвлекается от главного к второстепенному. Не хватает терпения выполнить задание до конца. От неудач вспыхивает до потери контроля, может впасть в гнев, в истерику.

Позже других детей учится застёгивать пуговицы, завязывать шнурки. Неуклюж в движениях, падает, роняет предметы.

С трудом заводит друзей, не умеет ладить в коллективных играх, не соблюдает правила.

– В начальной школе

Говорит короткими, часто неправильными, обрывочными

фразами. Имеет скудный словарный запас, долго подбирает нужные слова, перемежая их «словами-паразитами».

Читает медленно, с ошибками из-за неумения видеть связь между буквами и соединения слогов в целое слово.

Неправильно, неловко держит ручку. Почерк неровный, неразборчивый. Пишет с большим количеством ошибок.

Плохо осваивает основные вычислительные навыки: сложение, вычитание, умножение, деление. Не понимает взаимосвязи между содержанием задач и математическим вычислением.

Неловок в спортивных упражнениях, в работе с ножницами, при рисовании красками. Неряшлив с учебными принадлежностями.

Обидчив, бывает конфликтным. Предпочитает игры типа «догонялок» и «стрелялок» – и реальные, и компьютерные.

– Подростковый возраст. Средняя школа

Читает и пишет медленно, с ошибками, почерк неразборчивый. Тетради пустые.

Может говорить много и энергично, но путано и неряшливо. Изложения и сочинения даются с большим трудом, не умеет дать мыслям письменное соответствие.

Затруднено изучение иностранного языка из-за общих неудач с чтением и письмом.

Трудности с организацией учебных принадлежностей, не чувствует времени. Не умеет работать самостоятельно, не умея рационально упорядочить процесс.

Из-за накопившегося непонимания материала и невыработанных ранее навыков снижается успеваемость. Нарастающая сложность учебного материала ведёт к ошибочному истолкованию содержания или отторжению. Особенно трудно даются абстрактные понятия, которым невозможно найти зримое отображение в реальном мире. Работа с крупными массивами информации, необходимость выделять главное, сравнивать, запоминать вызывает трудность.

Неуклюж в спорте: попасть мячом в корзину, рассчитать прыжок и тому подобное.

Утомляемость, раздражительность, конфликтность, агрессивность. Стремление «отметиться» в плохом, раз не выходит в хорошем – своеобразная месть окружающим, не принимающим его такими, какие они есть, своеобразная самозащита.

И как разновидность самозащиты – демонстративный «пофигизм», исключительно насмешливое отношение ко всем жизненным трудностям.

Как, например, в книгах Наринэ Абгарян о Манюне

Её героини деятельны и любопытны. И хулиганисты, как мальчишки. То утопят ненавистную скрипку в уличном сортире, то «на спор» просунут голову меж балконных прутьев, то нарисуют себе совершенно несмываемым фломастером бороду.

Они весьма воинственны («Пойдем, чего мы тут стоим, надо же ему книксен сломать!»), ругаются («Москвич-

ки – в жопе спичкиииииииии!») и не слишком заинтересованы в тихих «девичьих» играх, предпочитают вместо этого стрелять из ружья и давить грибы, называемые в народе «волчий пук».

Они не любят грустить и не дают скучать всем окружающим. Не только людям, но и не людям…

«При виде нас в курятнике начинается светопреставление. Хоть про кур и говорят, что мозгов у них нет и они вообще дуры, но эти куры очень даже мозговитые, и память у них какая надо память. Крепкая. Поэтому при виде нашей боевитой троицы они с шумом взлетают на самые верхние жердочки и сидят тихо-тихо. Не высовываются. А петух так вообще прикидывается чучелом. Объясняется такое поведение очень просто. Однажды Манька по следам просмотренного фильма про королей и прочую знать загорелась желанием стать владелицей веера из страусовых перьев. Так как в обозримых окрестностях страусы не водились, чтобы из их хвостов повыдирать перья, Манька погоревала-погоревала и переключила свое внимание на петуха»…

Вот почитаешь подобные книжки и начинаешь понимать главное: жизнь, в общем-то, довольно весёлая штука! Даже с учётом всех её сложностей и проблем!

А сложности и проблемы созданы для того, чтобы испытать наше умение справляться с ними!

Как лучше взаимодействовать с дошкольниками с СДВГ

– Обстановка в семье должна быть подчёркнуто , нешумной. Всем членам семьи необходимо сделать ставку на терпение и выдержку. Музыка в доме предпочтительна спокойная. Обсуждение семейных дел уравновешенное. Старайтесь лишний раз не будоражить ребёнка, реже говорить «нет» и «нельзя» – лучше попробуйте переключить его внимание. Разговаривайте с ребёнком всегда сдержанно, спокойно, мягко дружелюбным, но твёрдым голосом. Очень чётко и немногословно. Давать команды лучше непосредственно перед выполнением, чтобы он не успел выбросить из головы. И при необходимости дружелюбно и твёрдо напоминать. *неконфликтной*

– людей. Пребывание в оживлённых местах оказывает на такого ребёнка чрезмерно возбуждающее воздействие. Перед посещением детской площадки, дня рождения бабушки или торгового центра обязательно договориться с ребёнком о безусловном выполнении основных правил поведения: не кричать, не ругаться, слушаться родителей. *Избегайте, по возможности, скопления*

– Обязательно прививать ребёнку навык взрослым. Делать это последовательно и терпеливо, не жалеть времени на закрепление именно этого навыка. Поощрять, хвалить

за послушание, закреплять привычку быть послушным. Никогда не ругать ребёнка напоказ, всенародно, делая его посмешищем. Чтобы сделать замечание, нужно отвести его в другую комнату или в сторонку и поговорить так, чтобы слышно было только вам двоим, доброжелательно глядя в глаза. Если же он встал в «оппозиционную стойку», немедленно прерывать прогулку, пребывание в гостях, поход в магазин. И идти домой, в тишину. Дождаться, пока он успокоится и ещё раз проговорить свои требования и настоять на послушании. Лучше сегодня остаться на обед без хлеба, чем оказаться через 15 лет ответственной за необузданного подростка. Ведь всё складывается из мелочей. Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу. Порой нам хочется, чтобы все видели, какие мы отличные родители. Но заметив, что мама «работает на публику», малыш может тоже начать свой «театр», и тут уж тормоза отлетят в сторону! Отстаивая самостоятельность, он может включить свой «дух противоречия», и вы никакими силами не переупрямите его. Хотя потом он будет сожалеть и просить прощения, даже не подозревая, что это вы спровоцировали его протест.

послушания

– Прививать привычку быть и ответственным за свои поступки, и хорошие и плохие. Самое трудно в этом – показывать собственный хороший пример. Очень практично анализировать с этой точки зрения поступки окружающих, при-

меры из прочитанных книг и просмотренных фильмов. *аккуратным*

– В общении с ребёнком соблюдать «хвалю\ругаю» – хотя бы 50% на 50%. Хвалить не только за результат, но даже за старательность в его достижении. Никогда не обобщать, типа: «Горе ты моё!» Ругать не самого ребёнка, а поступки, совершённые им: не «ты плохой», а «ты, мой дорогой, сегодня плохо себя вёл». Хвалить можно при всех, а ругать желательно наедине – эффективность будет выше. *баланс*

– Больше сами играйте с ребёнком в разные : через эту самую близкую и понятную ему деятельность вы многому сможете его научить. Обсуждайте правила, показывайте пример культурной реакции на выигрыш и проигрыш. Во время игр с другими детьми старайтесь ограничивать ребёнка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. *игры*

– Обязательно ежедневное следование , в том числе в выходные и в отпуске. Жизнь ребёнка должна быть подчинена определённой последовательности ежедневно совершаемых действий. Это будет: подъём, умывание и чистка зубов, уборка постели, завтрак, занятия с книжками и раскрасками, прогулка и игры, обед, дневной сон, полдник, прогулка и игры, ужин, уборка игрушек, чистка зубов, сон. Всё с обязательной закреплённостью по часам. Нарушение режима,

временнОй схемы, дестабилизирует, перевозбуждает ребёнка. *режиму*

Неуёмно шустрый мальчик подошёл ко мне на детской площадке, чтобы пожаловаться:

– А мы завтра улетаем в Турцию, в отпуск.

– Да что ты говоришь! – обрадовался я. – Там здорово: тепло, будешь купаться, загорать…

Он скептически посмотрел на меня, и мне стало стыдно за свой наигранный энтузиазм.

– Ничего хорошего. Я опять буду не слушаться, папа будет орать на меня, а мама – плакать.

– В случае любых изменений режима надо ребёнка заранее, чтобы он успел свыкнуться с этой мыслью. Это может быть поход в магазин, приход гостей, поездка в отпуск. Надо проработать с ним модели поведения на этот случай, не надеясь, что всё пройдёт благополучно как-нибудь само собой. Увеличение в их жизни фактора неопределённости очень дестабилизирует детей с СДВГ, нервирует их, оставляет болезненные воспоминания. *предупреждать*

Смотреть со стороны на общение родителей с «сдэвгэшкой» бывает немного странно. «Правильная» мама все свои указания дублирует по несколько раз. Произносит кратко, спокойно:

– Максимка, подойди ко мне, я вытру тебе нос.

Малыш делает вид, что не слышит, продолжает возиться в песочнице.

– Максим, оставь игрушки, их никто не тронет, я присмотрю за этим, подойди.

Максим подозрительным взором окидывает песочницу: не посягает ли кто на его игрушки. Но подходить не спешит.

– Максим, подойди ко мне, я жду.

Окружающие мамочки заинтересованно вмешиваются:

– Я бы давно сама уже встала и вытерла ему нос, чем просить подойти!

– Как у тебя хватает терпения повторять 100 раз!

– А я добиваюсь, чтобы мой слушался с первого раза!

…Не знаю, какие мысли в это время в голове у мамы Максимки, но делает она всё правильно. Она настойчиво и спокойно добивается послушания. Не срывается на раздражённый крик, не отказывается от своего требования. Она терпеливо повторяет столько раз, сколько необходимо, пока мальчик, наконец, вздохнув, не подходит к ней, чтобы высморкаться.

Эта мама знает, что для ребёнка с СДВГ необходимы повторения, он не может выполнять указания с первого раза. Поэтому она вынуждена настроиться на терпение и выдержку.

– Руководить и приучать ребёнка чувствовать границы времени будет удобнее, если использовать таймер или песочные часы. Иначе плескание в ванне или просмотр мультфильмов может неконтролируемо затянуться. В этом случае удобнее «виноватым» сделать таймер, а не себя. Ни к чему

лишний раз становиться объектом негативных эмоций. *временем*

– Обязательный, без вариантов, порядок в комнате, где живёт ребёнок. Его игрушки должны быть разложены в зависимости от вида по коробкам с определённой наклейкой. Книжки структурированы по возрасту: стишки и потешки на одной полке, сказки на другой, раскраски на третьей. Пластилин и краски отдельно. Чтобы полностью исключить ситуацию растерянности и раздражения от невозможности найти нужную. Порядок поддерживать ежедневно, лучше вечером, перед сном. *расположения вещей*

– Мотивация к хорошему поведению должна быть похожа на выработку условного рефлекса. Вёл себя хорошо – обязательно похвалить или поощрить. Вёл себя плохо – не забыть отметить это и отминусовать поощрительные баллы. Обсуждение этого процесса должно быть спокойным и доброжелательным. Создать за хорошее поведение. Например, картинка мышки – за маленький хороший поступок, зайчика – за средний, мишки – за большой, слоника – за очень крупное усилие. Складывать картинки в прозрачную коробочку, чтобы можно было бы любоваться вместе с папой, который пришёл с работы. При этом одна мышка будет равна одному мультфильму (или одной конфетке), один зайчик – часу мультфильмов и так далее. А пять мышек будут равноценны одному зайчику. При плохом поведении нужно забирать этих зверят из коробки, делая наглядным качество по-

ведения. Полное отсутствие зверят в этом зоопарке должно стать поводом для запрета удовольствий, например, сладостей, права кататься на велосипеде или смотреть мультики. *систему вознаграждений*

– Но главный ключ к эффективному взаимодействию – уверенность ребёнка в том, что его , его ценят, и он всегда будет вместе с дорогими ему людьми. *любят*

Вспомним фильм «Трудный ребёнок» (режиссёра Дениса Дугана) о малолетнем хулигане, взятом из детского дома.

Ведь если хорошенько вдуматься, главное в нём не хулиганства, а отчаянная самозащита, созидание микромира, приспособленного для жизни.

Конечно, у Джуниора вредный характер в отношении всех, кто может помешать закрепиться в душе новоявленного отца. Он устраивает переполох во время бейсбольного матча. Он берёт пример с преступника, сбежавшего из тюрьмы, надев такой же галстук в горошек. Крушит магазин деда, сев без разрешения за руль отцовской машины.

События начинают развиваться неконтролируемо, проблемы растут как снежный ком. Бен решил уж было придушить рыжего дьяволёнка, но тут удаётся сплавить его «дядюшке», которым представился преступник.

Сначала Бен радуется, что проблемный ребёнок исчез из его жизни. Но находит рисунок, где мальчик изображает его как любимого и ценного человека. И понимает, что любовь ведь на дороге не валяется. Это настоящая ценность!

И отец и сын к обоюдному счастью объединяются.

Во второй серии Джуниор находит себе в пару такую же гиперактивную подружку Трикси. Она умеет делать взрывчатку, пользоваться пожарным оборудованием и управлять трактором.

Двое «гиперов» объединёнными усилиями, казалось бы, способны разрушить весь мир. Но это только так кажется! На самом деле они наилучшие в мире созидатели. Потому что двум непоседам удаётся поженить своих родителей. И создать тем самым настоящее счастье для любимых людей.

Потому что «гиперам» просто противопоказано одиночество. Они «вянут» без эмоциональной подпитки.

Польза детского сада для гиперов

Полезно само по себе бывает приучить маленького озорника к порядку в плане подготовки к школе. Объяснить ему, что значит – жить в коллективе. Садик может стать хорошей мотивацией к привитию навыков самообслуживания. А развивающие занятия поспособствуют питанию интеллекта.

В конце концов, важно дать возможность маме заняться своими делами: саморазвитием, совершенствованием в профессии.

Очевидные «плюсы» садика: это очередной этап развития, обучение правильному поведению в обществе, обучение взаимодействию, участию в подготовке к праздникам, заучиванию стихов, песенок и танцев, в подготовке к школе, в поиске первых друзей (иногда они остаются до конца жизни!).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.