



Ребёнок с СДВГ

Радик Яхин

Радик Яхин
Ребёнок с СДВГ

«Автор»

2026

Яхин Р. С.

Ребёнок с СДВГ / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

Воспитание ребёнка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — это ежедневная работа, полная вызовов и открытий. Многие родители сталкиваются с одной и той же проблемой: уроки превращаются в бесконечную битву, где нет победителей, а есть лишь усталость и взаимное разочарование. Эта книга — ваш надёжный проводник в мир ребёнка с СДВГ, путеводитель по лабиринтам его уникального мышления и инструкция по выстраиванию гармоничных отношений в семье.

© Яхин Р. С., 2026

© Автор, 2026

Радик Яхин

Ребёнок с СДВГ

Как научить ребенка с СДВГ делать уроки самостоятельно.

Он сидел за столом, уткнувшись носом в тетрадь, и весь мир сузился до этого листа в косую линейку. Снаружи пела весна, капала с крыш, звала гулять, но здесь, в комнате, время будто застыло в густом, тягучем янтаре. Марина, стоя в дверях, затаив дыхание, наблюдала, как сжимается тисками у неё внутри. Пять минут. Десять. Карандаш в руке сына описывал медленные, бесцельные круги по полю тетради, потом перебирался на край стола, выстукивая невидимый ритм, потом замирал. Его взгляд был устремлен в окно, но Марина знала – он не видит ни голых веток, ни пронзительно-синего неба. Он был где-то там, в параллельной вселенной, где живут другие законы гравитации и времени. «Семён, – тихо, чтобы не спугнуть и без того призрачную концентрацию, сказала она. – Солнышко, ты какой пример решаешь?» Он вздрогнул, обернулся. Его глаза, ясные и умные, на секунду сфокусировались на ней, полные искреннего недоумения. «Какой пример? А... Да вот...» Он тупо уставился на учебник, будто видя его впервые. И Марину накрыло. Волна такая знакомая, такая изматывающая – бессилие, смешанное с яростью. Не на него. Никогда на него. На ситуацию, на эти проклятые уроки, которые каждый день превращались в поле боя, где не было победителей, только выжженная земля и двое измотанных людей. Она подошла, обняла его за плечи, почувствовала, как он напрягся. «Давай вместе», – сказала она устало, и внутри что-то оборвалось. «Вместе» означало ещё час, а то и два её жизни, посвящённые таблице умножения и правилам «жи-ши». «Вместе» означало отложенные рабочие электронные письма, не приготовленный ужин, сорванные планы. «Вместе» означало, что она снова делает за него его работу. Снова. И снова. А завтра всё повторится. Этот день, этот час, эта тетрадь в косую линейку были точной копией вчерашнего и позавчерашнего. Они застряли в дне сурка, из которого, казалось, нет выхода. Она мечтала всего об одном: чтобы он взял, да и сделал. Сам. Хотя бы начал. Хотя бы попытался, не отвлекаясь на звук скрипнувшей за дверью половицы. Это чувство знакомо миллионам родителей. Это не лень, не упрямство и не недостаток ума. Это СДВГ. Синдром дефицита внимания и гиперактивности. Или, как его называют некоторые врачи, не дефицит, а просто другое внимание. Внимание-бабочка, которое порхает с цветка на цветок, замечая всё, но не задерживаясь ни на чём. Мозг при СДВГ – это мощный, гоночный автомобиль с шикарным двигателем, но с неисправными тормозами и очень прихотливой, капризной системой навигации. Он может мчать на бешеной скорости к финишу, свернув не на тот поворот и сметая всё на своём пути. А может заглохнуть на старте, потому что ключ зажигания – та самая воля, тот самый импульс «начать» – потерян. И ваш ребёнок за рулём этого болида. Он не плохой водитель. Он водитель, которого не научили правилам дорожного движения и не дали подробной карты. Задача этой книги – стать вашим союзником, вашим штурманом и, в конечном итоге, инструктором для вашего юного гонщика. Мы не будем ломать машину, переделывая её в тихоходный семейный седан. Мы научимся управлять её мощностью, ставить ей надёжные тормоза и прокладывать такие маршруты, где она сможет показать всю свою невероятную скорость и манёвренность. Эта история начинается с отчаяния в комнате над тетрадкой в косую линейку. Но она не заканчивается там. Она ведёт к другому финалу. К тому дню, когда вы, заглянув в комнату, увидите согнутую спину, слышите скрип пера и понимаете: он делает. Сам. И в вашем сердце расцветает тихая, счастливая гордость. Дорога к этому дню непроста. Но она существует. И первый шаг – понять, с кем и с чем мы имеем дело. Давайте посмотрим на мир глазами вашего ребёнка. Это мир, где каждая муха на стекле интереснее теоремы Пифагора. Где мысль убегает, как юркий пескарь, ещё до того, как ты успел её поймать и оформить в слова. Где «сде-

лать потом» значит «никогда», потому что «потом» наступает новый «сейчас», полный новых, более ярких соблазнов. Это мир постоянного внутреннего шума и одновременно – скуки, если задача не бьёт током немедленной новизны и вызова. И в этот мир врывается вы с требованием: «Делай уроки!» Для него это звучит примерно как: «А теперь сосредоточься на том, как растёт твой ноготь!» Невозможно, правда? Так и для него невозможен иногда приказ «просто сосредоточься». Понимание этого – не оправдание бездействию, а фундамент. Фундамент, на котором мы будем строить стратегии, методы и, что важнее всего, новые отношения. Отношения не надсмотрщика и заключённого, а команды. Капитана и штурмана. Родителя и ребёнка, которые вместе сражаются не друг с другом, а с общей проблемой, имя которой – неорганизованность. Эта книга – ваш план битвы и ваш арсенал. От глубокого понимания нейрологии СДВГ до конкретных, пошаговых инструкций, как организовать пространство, время и сам процесс обучения. Мы пройдем путь от хаоса к системе. От отчаяния – к надежде. От «мама, помоги!» – к «мама, я сам!». И первый шаг на этом пути – перестать видеть в невыполненных уроках бунт или лень. Увидеть за этим – особенную, сложную, но бесконечно прекрасную работу мозга, который просто ждёт правильных инструкций. Готовы их дать?

Чтобы научиться управлять чем-либо, нужно сначала понять механизм. Представьте, что вы получили в наследство старинный, сложный механический музыкальный ящик. Если тыкать в него наугад, он будет хрипеть, заедать или молчать. Но если найти инструкцию, понять, какая шестерёнка за что отвечает, можно научиться извлекать из него прекрасную музыку. Мозг ребёнка с СДВГ – такой же сложный и прекрасный механизм. Давайте заглянем внутрь, без страха и упреков. Главные «шестерёнки», работу которых нам нужно понять – это функции исполнительного управления. Это некая «штаб-квартира» в лобных долях мозга, которая отвечает за саморегуляцию. У детей с СДВГ эта штаб-квартира работает не в полную силу, часто «отключается» или даёт сбой. Что в неё входит? Первое и самое очевидное – Внимание. Не способность «видеть», а способность «удерживать». Фильтровать важное от фонового шума. Для мозга с СДВГ фоновый шум (скрип стула, пение птицы, собственная мысль о вчерашнем мультике) часто такой же громкий и значимый, как голос учителя или условие задачи. Второе – Ингибиторный контроль, или торможение. Способность остановить мгновенный импульс. Не выкрикнуть ответ, не вскочить с места, не потянуться к телефону. Это те самые «тормоза» у нашего гоночного автомобиля. Когда они слабы, действие опережает мысль. Третье – Рабочая память. Это мысленная «доска для заметок», на которой можно временно удерживать информацию и манипулировать ею. Решить в уме пример « $(5+3) \times 2$ » – нужно удержать в памяти « $5+3=8$ », а потом « $8 \times 2=16$ ». Если рабочая память перегружена или хрупка, серединка выпадает, и ребёнок искренне не помнит, что он только что сложил. Четвёртое – Организация и планирование. Разбить большую задачу «сделать уроки» на шаги: достать дневник, посмотреть задания, приготовить учебники, решить математику, потом русский и т.д. Для развитой «штаб-квартиры» это просто. Для нашей – это титанический труд, который вызывает панику и желание избежать. Пятое – Регуляция эмоций. Быстро разочароваться, вспыхнуть, расплакаться от неудачи или, наоборот, впасть в эйфорию от успеха. Эмоции захлёстывают, как цунами, мешая трезво оценить ситуацию. Шестое – Мотивация, точнее, её внутренний источник. Мозг с СДВГ очень зависит от внешних стимулов. То, что интересно, ново, срочно или сулит мгновенную награду, делается на ура. То, что рутинно, скучно и отложено по времени (как, увы, часто бывают уроки), не запускает внутренний «мотор». Понимая это, мы перестаем требовать: «Ну соберись же, тряпка!» Это всё равно что требовать от близорукого человека разглядеть номер автобуса без очков. Вместо требований мы начинаем создавать костыли и внешнюю структуру, которая компенсирует временную незрелость внутренней «штаб-квартиры». Мы становимся её внешним дублёром. Постепенно, через ежедневную практику, эти внешние структуры будут интериоризированы – то есть перейдут внутрь, станут его собствен-

ными навыками. Наша цель – сделать себя ненужными. Но путь к этой цели лежит через наше активное, мудрое и терпеливое участие. И начинается этот путь не с учебников, а с самого базового – с пространства, в котором живёт и учится наш ребёнок. Если его сознание – бурный океан, то его комната и его рабочий стол должны стать тихой, надёжной гаванью, где всё предсказуемо и ничто не отвлекает. Обустроивая эту гавань, мы делаем первый и самый важный шаг к самостоятельности.

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.