

СОДЕРЖАНИЕ

Первое вступление перед основным	6
Вступление , или Почему появилась эта книга	8
Первая глава . Начало дневника	28
Вторая глава . Дети — цветы жизни, посади их в горшочек и подари бабушке	35
Третья глава . Мысли на двоих, подкрепленные Ниной Рубштейн	38
Продолжение третьей главы , или Как правильно хвалить	47
Четвертая глава . Я пытаюсь научить учиться, или Как появилась самая добрая сказка на свете	57
Пятая глава . Первая попытка не запутаться, или Игра в «Что? Где? Когда?» вокруг СДВГ	89
Шестая глава . Как я первый раз задумался, что на самом деле надо думать	100

Седьмая глава. Темперамент и наше движение к цели семимильными шагами, или Почему я стал бегать марафоны	111
Восьмая глава. Как чистить зубы каждый день.....	124
Девятая глава. Почему так и не состоялся разговор с ВВ	162
Десятая глава. Про мой первый шаг к успеху	178
Одиннадцатая глава. В которой я понял, что копать не всегда хорошо	205
Последняя глава	226
От автора напоследок	263

ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ ПОЧЕМУ ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

*Прежде чем воспитывать детей, вспомните,
что вы тоже были детьми.*



«— Послушай, Эльга, ты можешь мне это прочесть? А то я положил очки на тумбочку, и она вместе с ними куда-то убежала.

— Сколько раз тебе говорить, Берт: в этом доме все, что на ножках, может в какой-то момент уйти, убежать или спрятаться! Ничего никуда не клади. Держи все в карманах. Других учить ты у нас мастер, а сам простейшие вещи запомнить не можешь.

— Учить всегда легче, ты же знаешь. Давай уже, читай! Эльга, у меня нет времени, ждет куча дел.

— Берт, могу тебе немножко своего одолжить, у меня со вчерашнего дня осталась пара свободных часиков.

— Эльга, мне не до шуток. Чтобы ты отдала свое, нам придется пойти к королеве — получать специ-

альное разрешение. Пока дойдем, потратим все, что у меня осталось. Нет, давай найдем, откуда выпала эта глава, вставим ее назад в сказку и отдадим главному распространителю. Пускай сами решают, что с этим делать дальше».



Сказка — ложь, да в ней намек, добросовестным родителям урок. Все, что написано дальше, уже не отрывок из моей сказки «Эйтан» и происходит не в сказочной стране, а в нашей с вами современной жизни. Это не роман-фантазия про гиперактивного мальчика, а мои личные поиски истины.

Если когда-нибудь я осмелюсь издать мой дневник, то на нем будет написано «для 60+» или даже «тем, кому за 70». И это не из-за обилия в тексте мата или регулярных упоминаний частей тела, особенно головы, в которой была лично прорублена сквозная дырка для лучшего проветривания мыслей, а потому, что резко падающий прирост населения вскоре удвоит скорость в связи с набирающей популярность мантрой — «никогда, никогда не заводите детей!»

Лучше познать эту истину вовремя или хотя бы ответить на вопрос: «Хочу ли я быть родителем?» Хотя бы на первом этапе — хочу. Потому что ответ на вопрос: «Смогу ли я им быть?» — вы получите в течение, может, первых 18 лет, и то не уверен. Сомнения

и терзания возникают не потому, что с детьми тяжело, и не потому, что первые лет 18–20 вы не будете спать, а лишь потому, что по-прежнему нет однозначного ответа на самый простой вопрос: как их правильно воспитывать? Даже если выкинуть из этого вопроса самое неправильное слово — «правильно», — ответ, увы, не появится.

Я никогда не решился бы опубликовать мои «злые записки», если бы не одно «но». Как говорят, «случайное неслучайно», а если вы хотите до кого-то докричаться, говорите тихо. Это «но» — встреча с человеком, который, на мой взгляд, ближе всех находится к ответу на поставленный выше вопрос о правильности детского воспитания.

Этот человек сначала в странной форме объяснил некоторые шаблоны детского поведения, а потом еще и смог меня убедить, что ответ есть. Тогда я объявил ему, что готов обнародовать все мои десятилетние терзания в форме дневника ради одного: из анализа моих ошибок он попыбует сделать инструкцию для родителей — как правильно вести себя в разных ситуациях и что делать, чтобы проблемы не повторились.

Работая со своими записями, я не только научился их фильтровать, но и стал понимать, как на самом деле корректировать поведение. Я специально не применяю здесь слово «воспитывать», так как слово «коррекция»

лучше отражает то, о чем я буду говорить. С каждой проработанной главой я осознавал собственную некомпетентность в том, в чем до этого был уверен на все сто — в моих родительских способностях. Да, у меня было желание; да, у меня были вера и терпение, но, увы, у меня не было достаточно знаний, как все правильно применить. Однако главный вывод состоял в том, что нужно доверять рекомендациям специалистов.

Эта книга для тех, кто устал от разговоров и хочет получить план действий. Кто уже не верит, что можно что-то исправить, но еще не совсем отчаялся. В этой книге, открываясь перед вами с обнаженной душой, я хочу дать всем еще один шанс стать лучшими родителями.

Герой книги, которую я пишу чернилами жизни, не имел понятия, в чем принимает участие. Он просто был рядом и наслаждался своим детством. А я не имел понятия, как мне со всем этим жить дальше. Единственным правильно принятым решением стало приучить моего ребенка к четкому распорядку дня, что для таких, как он, — главное. К этому меня подтолкнул ролик в интернете, где какой-то бравый генерал рассказывал, зачем с утра застилать кровать.

Потом, взяв консультацию у одного из ведущих израильских специалистов по прикладному анализу поведения (ПАП), Амоса Ролидера, я получил четкие

рекомендации — как наладить рутину дня и зачем она вообще нужна. Этот человек заразил меня идеей правильного поведения, а потом уже Нэли Цукерман, руководитель «Нэли Центр» (это имя вы еще не раз увидите в книге), все четко отсортировала в моей голове. А главное — показала, как это работает на самом деле. Благодаря ей я поверил, что невозможное возможно.

Не обошлось, конечно, без людей, которые помогли мне лучше понять происходящее. Это Галина Любина — со своими познаниями в области развития детей; Светлана Шишкова — с ее умением разложить все по полочкам и объяснить, где в нейрофизиологии теория, а где практика; Андрей Гороновский, умеющий любому процессу придать достаточно четкую структуру и на языке ПАП объяснить любое поведение; а также два моих бессменных мотиватора — Роман Савин и присоединившаяся к нему позднее Евгения Дашкова.

В результате я понял одно (в чем сегодня хочу убедить вас): синдром дефицита внимания и двигательной активности (СДВГ) — это синдром, с которым можно жить полноценной жизнью. А главное, не стоит полностью сваливать на него поведение ребенка или, что немаловажно — проблемы вашего восприятия ситуации, с этим связанной. Легче всего сказать: «У меня СДВГ, и я не могу ничего сделать» или: «Я не сделал ничего, потому что у меня СДВГ». Нет, лучше спросите себя или вашего ангела с моторчиком: «А что ты сделал

для того, чтобы это получилось?» И если вам на самом деле интересно не только «что такое СДВГ», но и как помочь вашему сорвиголове научиться правильно себя вести и как вам самим научиться с этим справляться, моя книга как раз об этом.

Однажды я поверил Амосу Ролидеру и Нэле Авищай, что прикладной анализ поведения сегодня — одна из самых проверенных и научно доказанных систем работы с СДВГ и любым другим нежелательным поведением, и не пожалел об этом, а лишь укрепил свое мнение, с годами подтвердив это не один раз на практике. А они, как волки, идущие порой против стаи, отстаивающие свое понимание и доказывающие свои принципы не в кабинетах, а «в поле», на практике убедили меня в одном очень важном постулате: **окружающая среда формирует поведение, а поведение — навык, которым мы пользуемся, реагируя на нее.** Наша первая глава как раз будет посвящена среде и ее роли в воспитании ребенка.

Но прежде чем вы начнете читать, я попытаюсь развеять один из самых, на мой взгляд, распространенных мифов о том, что СДВГ — фантазия, выдуманный синдром. Дескать, его специально придумали фармакологические компании, чтобы зарабатывать миллиарды на продаже лекарств. Или еще одно частое заблуждение: если СДВГ присутствует у ребенка, он его обязательно перерастет, и все будет хорошо. Есть

множество других оговорок, пытающихся нам объяснить, что СДВГ не существует или если имеет место, то со временем «рассосется».

Я не буду здесь приводить научные доводы и забрасывать вас графиками из академических статей и диссертаций на эту тему. Лишь хочу, чтобы вы прочитали парочку интервью — из тех, что я лично взял у разных людей — взрослых, опытных и успешных специалистов в своих областях, которые с детства живут с СДВГ и борются с ним. Так вот, их успех заключается в очень простой формуле, которую, тем не менее, не просто применять: «Верить, что синдром существует, принять его и думать, как с ним жить дальше».

Если честно, главная цель этой книги, которую я определил для себя, — убедить вас в том, что СДВГ — не приговор, а образ жизни. Чем раньше вы это поймете и в это поверите, тем легче будет и вам, и вашему ребенку. Я хочу, чтобы впечатления и воспоминания эсдэвэгэшных детей этого поколения отличались от нижеприведенных в одном — в отношении к ним родителей. Ведь вы, родители, — главное лекарство для своих детей, вы — главные люди в их жизни! Только не надо от этого убегать и прятаться.

Каждый интервьюируемый разрешил мне опубликовать свое имя исключительно для того, чтобы вы поняли: это реально существующие люди. Они тоже

хотят помочь вам поверить в себя и свои силы, чтобы изменить жизнь ваших детей к лучшему.

Ниже я привожу одно из сотни интервью, взятых мной за последний год. Это женщина, у которой с детства СДВГ. Сегодня она — взрослый человек, добившийся определенного успеха в жизни. Она сама стала родителем, и опыт противостояния с окружавшим ее обществом, а главное — выводы, которые она смогла сделать, пройдя этот нелегкий путь, помогают ей правильно относиться к собственным детям и себе. Хочется верить, что ее слова помогут и вам. Я ничего не исправляю в тексте по простой причине: хочу сохранить именно ее восприятие и донести до вас то, что она говорит, слово в слово.

Евгения Дашкова, 38 лет,
практикующий психолог, преподаватель

ПЕРВОЕ ИНТЕРВЬЮ

Я росла, что называется, удобным ребенком: всегда была очень послушной, отлично училась, все схватывала на лету. Уже во взрослом возрасте я узнала, что у девочек СДВГ в детстве проявляется в два раза реже, чем у мальчиков: не потому, что его нет, а потому, что проявляется он иначе. Например, сильная тревожность заставляла меня быть суперпослушной, а высокий интеллект и быстрый темп компенсировали проблемы

с вниманием. Уже тогда появились первые ласточки: я ходила на уроки фортепиано, но не могла заниматься дома дольше 10 минут, все остальное было мукой. Не могла делать что-то долго, постоянно теряла вещи, была страшно неуклюжей, постоянно первая заканчивала разговор (потому что в какой-то момент мне враз становилось невыносимо скучно). За это меня ругали и называли невоспитанной. Но, повторюсь, я была умной и быстрой, поэтому все задания в школе делала вмиг, и проблем не возникало.

Первые серьезные сложности начались в вузе: нужно было сидеть в библиотеке, писать конспекты, курсовые, диплом — а я не могла! Физически не могла высидеть в библиотеке дольше 10 минут. Чтобы написать диплом, я договорилась с подругой и месяц прожила у нее дома: утром она уходила на работу и закрывала меня в квартире, наедине с компьютером и конспектами. Так я написала диплом: от безвыходности в прямом смысле слова.

Потом работа: здорово получалось все, что было новым, требовало конкретного результата, состояло из разных задач. Плохо получалось высидеть на работе до 18:00 (до сих пор помню, как медленно ползла секундная стрелка) и делать рутинные вещи.

Потом рождение сына, послеродовая депрессия и декретный отпуск — ощущение, что жизнь разваливается на части и я никак не могу их собрать. Мне казалось, что я разучилась думать и запоминать, что жизнь вышла из-под контроля. Чувствовала себя интеллектуально неполноценной. Дома бардак, постоянно нужно делать рутинные дела, миллион скучных дел... Зачем я живу? Все, что я делала тогда, делала на топливе из тревоги и ужаса: страх навредить ребенку, что-то сделать не так, быть плохой матерью... Тревога помогала делать что-то, пусть рывками, не до конца, кое-как, но делать. По сути, тревога заменила мне несуществующие навыки организации и планирования.

Дальше — больше: второй ребенок, развод, самостоятельная карьера и воспитание двух детей, серьезные проблемы с обучением и вниманием у младшего ребенка, два депрессивных эпизода... Оглядываясь назад и спрашивая себя, как я выжила, я вижу три двигателя:

1. Мне очень повезло, что у меня от природы высокий интеллект, быстрая скорость и никаких проблем с чтением и письмом. Вот просто повезло. На этом я и выезжала (пока в какой-то момент этого не перестало хватать).