

ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСТВА

88,8
М91

Екатерина Мурашова

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» и дети-«катастрофы»



2-е ИЗДАНИЕ

Гиподинамический
и гипердинамический синдром у детей

Екатерина Мурашова

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» и дети-«катастрофы»

Гиподинамический
и гипердинамический синдром у детей

2-е ИЗДАНИЕ

Екатеринбург
У-Фактория

УДК 159.99
ББК 88.8
М91

Руководитель проекта «Психология детства»
С. Е. Сапожникова

М91 Мурашова, Е. В.
Дети-«тюфяки» и дети-«катастрофы»: Гиподинамический и гипердинамический синдром / Е. В. Мурашова. — 2-е изд., доп. — Екатеринбург: У-Фактория, 2007. — 256 с. (Серия «Психология детства»).

ISBN 978-5-9757-0171-8

ISBN 978-5-9757-0170-7 (серия)

Книга практического психолога Е. В. Мурашовой предназначена в первую очередь для родителей тех детей, у которых в медицинской карточке имеются (или имелись ранее) диагнозы «энцефалопатия», «ММД», «гипердинамический или гиподинамический синдром», «синдром дефицита внимания», «истерический невроз», «неврозоподобное заболевание» или «невропатия». В отличие от других подобных изданий, захватывающе интересное и одновременно серьезное повествование «Тюфяков и катастроф» заставляет каждого взрослого поверить: выход можно найти всегда, каким бы «неправильным» ни был ребенок.

Книга будет полезна педагогам начальной школы, воспитателям детских садов, психологам, специалистам развивающих центров и центров подготовки к школе, педиатрам и др.

УДК 159.99
ББК П88.8

ISBN 978-5-9757-0171-8
ISBN 978-5-9757-0170-7 (серия)

© Е. В. Мурашова, 2003, 2007
© ООО «Агентство прав
«У-Фактория», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие ко второму изданию.</i>	5
Введение.	6
Гражданин Марат.	6
Приличный Филипп.	11
Отвязный Валька.	18
Надежда, не оправдавшая надежд.	23
Часть I. Да что же это такое?!	31
Глава 1. Слова в медицинских картах.	33
Совет родителям.	34
Глава 2. Как часто это встречается?.	44
Глава 3. Как это выглядит на практике.	48
Гипердинамический синдром (портрет гипердинамического ребенка).	48
Гиподинамический синдром (портрет гиподинамического ребенка).	62
Глава 4. Медицинские аспекты проблемы.	70
Глава 5. Как определить, есть ли это у вашего ребенка?.	72
Глава 6. Как с этим борются врачи?.	75
Часть II. Советы психолога	79
Глава 1. Что делать родителям дошкольника, если у него синдром дефицита внимания?.	81
Гипердинамический синдром.	82
Гиподинамический синдром.	128
Глава 2. Что делать родителям школьника, если у него синдром дефицита внимания?.	143
Гипердинамический синдром.	143
Гиподинамический синдром.	162
Глава 3. Чем может помочь специалист и как его выбрать.	173
Глава 4. Вопросы к специалисту.	182

Заключение. В поисках выхода	189
Гражданин Марат (окончание).	189
Приличный Филипп (окончание).	195
Отвязный Валька (окончание).	202
Надежда, не оправдавшая надежд (окончание).	207
Глава-приложение. Гиперактивный ребенок во всей своей красе (вопросы взрослых — ответы автора).	213
Говорят родители, или ГПАРы-дошкольники.	213
ГПАРы-школьники.	231
Особый случай.	247
<i>Список аксиом.</i>	252
<i>Список литературы.</i>	254

ПРЕДИСЛОВИЕ
КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

За истекший после написания этой книжки срок (сама книга была написана в 1999 году, а глава-приложение с ответами на письма читателей — в 2007-м) гиперактивность стала «модным диагнозом», который ставится едва ли не каждому пятому ребенку. Однако, как и прежде, я считаю, что гиперактивный ребенок в семье — это, безусловно, проблемы, но вовсе не катастрофа.

Много лет я наблюдаю на практике, что данное состояние зачастую успешно компенсируется. Понятно, что спрос рождает предложение. Поэтому очень внимательно **и** даже критически относитесь ко всем рекомендациям и особенно медикаментозным **и** нетрадиционным методам лечения гиперактивности, которые вам предлагают.

Выбирайте, не ленитесь посоветоваться еще с одним специалистом или собственным здравым смыслом. Помните, что, воспитывая гипердинамического ребенка, последовательно **и** категорически необходимо следовать лишь двум советам:

- 1. Принимать ребенка таким, какой он есть сейчас.*
- 2. Иметь позитивный настрой на будущее: как бы ни было тяжело теперь, мы вместе, и потому — обязательно прорвемся!*

Удачи всем!

Ваша *Екатерина Мурашова*

Гражданин Марат

Родители были молоды и чем-то похожи друг на друга.

Их сын, упитанный красивый мальчуган лет 4—5, вошел в кабинет впереди родителей, взглянул на меня с мимолетным интересом, но тут же увидел игрушки на полках и рванул к ним. Привстав на цыпочки, достал самый большой и яркий автобус с закрывающимися дверями, мимоходом прихватил пару машинок поменьше, пристроился с добычей на ковре и сдержанно загудел, имитируя рокот мотора.

— Марат, а попросить разрешения?! — с деланным возмущением вскрикнула мама.

— Можно взять? — послушно обернулся ко мне сын, и сразу же, явно не услышав ответ, снова углубился в игру.

Родители присели на стулья, одинаково сложив руки на коленях, и выглядели скорее растерянными, чем напуганными или встревоженными.

— Говори ты, — просительно взглянула на мужа молодая женщина.

Мужчина кивнул, замялся, потом решительно рубанул воздух широкой ладонью и сказал:

— Понимаете, его из школы выгнали!

— Из какой школы?! — *Так* ошибиться с возрастом ребенка я не могла ни в коем случае.

— Понимаете, — заторопилась мама. — Мы его отдали на такие занятия. Ну, сейчас все отдают. Там их

читать учат, писать, математика... Еще английский и музыка, да, рисование — чуть не забыла. Очень хорошие курсы, хорошо к школе готовят, мне подружки хвалили. И детям нравятся. То есть ему, Марату, тоже нравится, он туда с удовольствием идет... шел то есть... Но теперь они сказали: забирайте и все! И я теперь не знаю... — в этом месте голос женщины дрогнул, муж, не глядя, нашел ее руку и успокаивающе погладил. Последнее мне понравилось. Что бы там ни было с ребенком, его родители — *вместе*, а это всегда ресурс. Огромный.

Марат с размаху загнал автобус под кресло и, оставив его там лежать на боку, взял с полки набор деревянных головоломок. Высыпав их на ковер, начал быстро и довольно успешно составлять картинки.

— Расскажите с самого начала и как можно подробнее, — попросила я.

Инициативу снова перехватил папа.

— Учительницы говорят, что он всем мешает. Это правда, Наташа сама сидела на занятиях, видела. Вскрикивает все время, бегают, дергает других детей. Говорит, когда его не спрашивают. Выполняет не те задания, которые задают, а то, что ему хочется. Увещаний никаких не слушает, может учительницу перебить... Они терпели, сколько могли, но потом родители других детей стали жаловаться, ну вот они и сказали, чтоб забрали его... Мы их тоже понимаем... Учительница математики, как увидит его, улыбается и говорит: «Приветствую вас, гражданин Марат! Что, сегодня опять будем революцию делать?» Так его и зовет — «гражданин Марат». Мы понимаем, это в смысле Французской революции, но ассоциации-то другие — «гражданин начальник» и все такое. Неприятно!

— И главное, он же все это может не хуже других! — поспешила дополнить мама. — И буквы знает, и слова по слогам прочитать может, и по-английски дома иногда все говорит, что они там на уроках...

— А садик Марат посещает?

— Да, второй год. Там, в общем, та же картина. На занятиях он либо в углу играет, либо вообще в группе оставляют, чтобы не мешал. Физкультуру только любит, и танцы еще. Он вообще-то музыкальный, мелодии повторяет и ритм, в садике музруководительница говорила, что у него очень хороший слух, что его надо в музыкальную школу, но какая уж тут музыка! Я как подумаю, что в настоящей-то школе будет... — Отец Марата сокрушенно покачал крупной, красиво вылепленной головой.

— Как развивался Марат с самого начала? — обратилась я к матери. — Беременность, роды? Чем болел в первый год жизни?

— Беременность я хорошо отходила. Все даже удивлялись. Я же тогда еще училась, почти до самых родов — и ничего. Меня и не тошнило почти, и не уставала, аппетит все время хороший был. Поправилась сильно, но мне это не мешало, а Алику даже нравилось. — Наташа застенчиво улыбнулась, взглянув на мужа. — А вот роды были тяжелые. Долго, он крупный был, да еще шел как-то не так. Вот здесь в карточке написано, наверное. Меня потом долго штопали, но педиатр сказал, что с ребенком все нормально. Да он и был нормальный — сосал за двоих, вопил за троих. Первые полгода мы с Аликом по очереди спали, а когда он, Марат, спал — я и не знаю, не помню. Потом все наладилось, и наоборот — положишь его, он только подушки коснется и уже спит. Болел... Да ничем он в первый год не болел — сопли несколько раз были, да и все.

— С невропатологом не контактировали?

— Были раза три на приеме, когда там по времени положено. Говорили: все нормально. Да вы в карточке посмотрите...

— Вижу, вижу... Можно ли сказать, что Марат рос подвижным ребенком?

— Господи, да не то слово! — снова вступил отец. — Он как из кровати вылез, так начался форменный

кошмар. Я из института приходил, Наташу погулять отпускал, просто походить вокруг дома, потому что ее к вечеру прямо трясло. Целый день от него нельзя было отвернуться. Он все время куда-то залезал, что-то вытаскивал, что-то на себя ронял, проливал, бил. А разве годовалому объяснишь?! Приходилось за ним сзади бегать. И так целый день...

— Некоторые дети хоть днем спят, — пожаловалась Наташа. — Вот у подруги моей, пять лет уже девочке, а с трех до шести часов каждый день спит как ангелочек, хочешь — сама спи, хочешь — в магазин иди. А у нас с полутора лет — как отрезало. И встает полседьмого. И бежит к нам: папа, мама — я проснулся!

Марат бросил недособранные картинки, потянулся к игрушечной посуде.

— Убери, что разбросал! — серьезно рявкнул папа.

Сын быстро, как попало, побросал в коробку деревянные детали, после чего крышка, естественно, задвигаться не хотела.

— Не закрывается! — обиженно сказал Марат, протягивая мне коробку с головоломками.

— Попробуй по-другому сложить, — предложила я.

— Не получается! — утвердил Марат, чуть-чуть подвигав верхнюю деталь. — Потом сложу...

— Сейчас! — явно закипая, внятно произнес Алик.

— Вот и дома так, — вклинилась Наташа, забирая у сына коробку и бодро упаковывая непослушные головоломки. — Что ему ни скажи: сейчас, сейчас! Или: потом, потом! Начнет что-то делать — бросит, хватается за другое — ровно на пять минут. В результате все разбросано, ничего не доделано. Я злюсь, Алик злится, а он обижается: чего, говорит, вы ко мне все время пристааете? Представляете — это мы к нему пристаем! А уроки, которые в школе задавали! Это же песня была! У дверей Алик с ремнем стоял (вы не думайте, мы его не бьем, пугаем только), а я за столом с ним рядом сидела, закрывала собой выход, чтоб не удрал...

— Но вы же говорили, что занятия нравились Марату?!

— Занятия — нравились. А вот дома заниматься... И главное — для него же все это — тьфу! На пять минут сосредоточиться, и все. Так вот мы иногда за эти пять минут по два часа воевали. Говорю: не хочешь дома заниматься, не будем ходить. Он: буду, буду! Садимся — и все сначала...

— Тут вот еще какая сложность, — решил расширить тему Виталий. — Моя мама, бабушка Марата, в принципе готова была с ним сидеть и в первый год очень много нам помогала. Родители Наташи живут в другом городе, так что вы понимаете, как для нас это важно — единственная возможность побыть вдвоем, куда-то сходить. Но вот теперь... Он ее совершенно не слушается, постоянно что-то ломает, убегает на прогулке, на все попытки воздействия отвечает: «Отстань! А то совсем убегу! Папа с мамой придут — что ты им скажешь?» Она, разумеется, обижается, даже злится, потом себя винит: «Он — ребенок, не понимает...» А мне, вы знаете, кажется, что все он очень даже понимает. Я думаю, просто бить его надо было больше, не вырос бы таким избалованным. Но Наташе хотелось, чтобы педагогически правильно, гуманизм всякий. Я не возражал, конечно, но ведь есть же такие дети, которые только ремень и понимают. Вот наш, по-моему, как раз такой...

— Но, Алик! — Впервые за все время приема Наташа по-настоящему разволновалась. — Нельзя же, чтобы ребенок только страх понимал! Что же мы дальше-то делать будем, когда он старше станет, сильнее... Драться с ним, что ли?! Я — не могу и не хочу! Должны же быть другие методы...

— Правильно ли я вас поняла, что вы пришли ко мне как раз за тем, чтобы узнать про эти самые методы? — осведомилась я.

Оба родителя молча и энергично закивали.

Марат ловко, как обезьянка, полез наверх по стеллажу, цепляясь за полки руками.

— Нельзя! — сказала я. — Уронишь что-нибудь себе на голову или сам свалишься.

— Не свалюсь! — не оборачиваясь, пообещал Марат и тут же рухнул вниз вместе с коробкой тестов.

— Вот видишь!

— Ничего! Я потом соберу... Не удержался просто. — Мальчик явно был настроен повторить попытку.

— Сидеть! — привстав, рявкнул папа, причем столь профессионально, что я решила при случае осведомиться, не работает ли он в милиции. Марат привычно затихорился, Наташа вздрогнула и закрыла руками лицо.

— А как вы полагаете, что происходит с вашим ребенком? — вознамерившись погасить напряжение, спросила я.

— Избаловали! — снова рубанул воздух Алик.

— Не знаю, совсем не знаю... Наверное, это с нами что-то... — прошептала Наташа.

Приличный Филипп

— Главное — он ведь в садик с годика ходил! И всегда его все хвалили! — с нескрываемым возмущением сказала женщина, сидящая в кресле напротив меня.

Девятилетний Филипп, ее сын, примостился сбоку на стуле. Сидел он смиренно, смотрел прямо перед собой на узор ковра и, вот чудо, не болтал ногами. У женщины было простое, но, впрочем, довольно привлекательное лицо, большие сильные руки, в которых она комкала мужской носовой платок.

— Так это же хорошо, если хвалили... — дипломатично заметила я.

— Так вот и я то же говорю! — Платок прямо-таки яростно завертелся в крупных, расплющенных на концах пальцах. — Всегда его в пример другим ребятишкам

ставили! И не шалит никогда, и не дерется, играет тихо в уголке, когда что помочь надо — всегда поможет. Мне так Вера Николаевна, воспитательница ихняя, и говорила: «Такого приличного мальчика, как у тебя, Груня, еще поискать надо!»

— Замечательно, замечательно! — Я решила вмешаться в пока невразумительный для меня монолог, но не сумев быстро восстановить сокращенное «Груня» до полного имени, вынуждена была поинтересоваться. — Простите, как вас зовут?

— Агриппина Тимофеевна, — охотно представилась женщина.

— Хорошо, Агриппина Тимофеевна. Вероятно, вы пришли ко мне с какой-то проблемой. Ведь сейчас приличный мальчик Филипп, наверное, уже посещает не детский сад, а школу?

— Вот! — торжествующе воскликнула Груня (именно так я про себя стала именовать мать Филиппа). — В этом все и дело! Вот скажите мне, доктор, мог он так сразу потупить, а? Мог? (Я на всякий случай отмолчалась.) Не мог — я вам говорю. Если бы он был какой-нибудь отсталый, так он и раньше бы таким был. И кто-нибудь это где-нибудь заметил бы. В садике там, или уж мы с отцом. В конце концов, я одного уже вырастила — небось знаю, как это бывает...

— Так, Агриппина Тимофеевна, остановитесь, пожалуйста! — не выдержала я. — Давайте все по порядку.

Постепенно мне удалось вытянуть из решительной Груни последовательность событий и само содержание проблемы.

Филипп родился здоровым, но очень крупным ребенком. Вес его при рождении составлял 4,5 кг. Роды были тяжелыми, немолодая уже Груня после них долго приходила в себя, но врачи заверили родителей, что с ребенком все нормально.

В первый год жизни Филипп болел только простудными заболеваниями, много спал и никого ничем не беспокоил.

Впрочем, он и потом никого не беспокоил. Очень любил играть один с тряпочками, кастрюлями или коллекцией поздравительных открыток, которые Груня собирала еще девчонкой, и которые потом, отправившись в город, привезла с собой из деревни.

В семье был еще один ребенок, Аркадий, старший брат Филиппа, который уже окончил строительный техникум и теперь находился в армии, в стройбате, куда его отправили из-за каких-то неладов с сердцем. Братья всегда жили дружно и наперекор всем традициям никогда не дрались и во всем уступали друг другу. Сейчас Филипп каждую субботу, прилежно сопя, писал брату письмо объемом ровно на страничку, надписывал конверт и сам ходил отправлять его на ближайшую почту. Уличным ящикам Филипп не доверял.

— Потеряют еще, — важно объяснил он мне. — А Арка там волноваться будет.

В садике Филипп умилял воспитательниц своей положительностью. Самый крупный и сильный мальчик в группе, он никогда не дрался, не грубил, не хулиганил, беспрекословно выполнял все режимные требования, ел все подряд и никогда не отказывался от добавки, дружил с девочками, охотно становился «папой» в их играх, но в то же время варил кукольный «обед» и укладывал кукол спать. Единственно, чего Филипп откровенно не любил, так это танцевальных занятий. Его всем заметная неуклюжесть стесняла мальчика, и он стремился отсидеться где-нибудь в углу. Естественно, ему шли на встречу.

Когда в садике начались занятия по подготовке к школе, Филипп тоже ничем особенно не выделялся. Воспитательница говорила Груне, что мальчик «звезд с неба не хватает», но старается, и если ему дать время подумать, то он справится с большинством заданий. Серьезные проблемы намечались с письмом, но Груня не слишком волновалась, потому что старший Аркадий все девять лет пребывания в школе, да и потом в техникуме

«писал как курица лапой», да и сами родители — швея-мотористка и слесарь-универсал — особыми грамотеями никогда не были. «Небось, в школе научат!» — говорила Груня мужу, заглядывая в тетрадь с невразумительными каракулями, которые Филипп громко именовал «Рассказ по картинке». «И то!» — отвечал немногословный муж.

Настоящие проблемы начались в школе. Почти сразу после поступления. Филипп попал в хороший класс, к учительнице — лауреату конкурса каких-то там достижений. Про ее уроки было известно, что они страшно передовые, динамичные и интересные, что она использует самые современные программы и свои бесподобные авторские разработки. Сама учительница была тоненькой, необыкновенно красивой и постоянно куда-то летящей. Ее фиалковые глаза горели педагогическим энтузиазмом. Увалень Филипп влюбился в нее с первого взгляда. Родители втихомолку радовались и говорили друг другу в спальне по вечерам: «Ну вот, повезло. Может, этот учиться будет. Образование получит, в люди пойдет». «Напряжемся, Игнат? — спрашивала Груня. — Денег ведь образование нынче стоит. Это мы с тобой раньше дураками были, не ценили, когда за бесплатно...» «Отчего ж не напрячься, — подумав, отвечал Игнат. — Ради чего ж нам еще небо-то коптить. Лишь бы учился...» Прижавшись к широкой спине мужа, Груня сладко щурилась и мечтала о грядущей важной судьбе приличного мальчика, своего младшего сына. Она словно наяву видела красивую черную машину, светлую квартиру с высокими потолками и арками вместо дверей (о таких квартирах рассказывал Аркадий, проходивший практику в хорошей коммерческой бригаде), путешествия по местам глянцевого открыток и картинок в журналах...

На первом же собрании учительница сказала Груне, что Филипп не справляется с учебной программой.

— Он не успевает за классом, постоянно витает где-то в облаках. Он не слышит, когда я к нему обращаюсь.

Даже когда работает, очень неэффективен. Концентрация внимания ничтожная, застревание на каждом этапе, уровень произвольного внимания адекватен четырехлетнему возрасту. Вы показывали его психиатру?

Здоровая деревенская тетка, легко отработывавшая десятичасовую смену и потом до часу ночи хлопочущая по хозяйству, никогда ничем не болевшая, Груня почувствовала, как темнеет в глазах и пол уходит из-под ног...

— П-почему психиатру? — с трудом разлепив разом пересохшие губы, спросила она.

— Да не волнуйтесь вы так, — снисходительно сказала фиалковоглазая учительница. — Психиатр — это врач, в обращении к нему нет ничего страшного. Ну что, в самом деле, за дикость такая... Он поговорит с Филиппом, осмотрит его. Надо убедиться, что с мальчиком все нормально...

— А что с ним ненормально?! Он нормальный! — упрямо повторила Груня.

Учительница устало вздохнула:

— Ну я же вам объясняю: он не справляется с программой. Надо понять — почему это. Психиатр как раз и поможет. Вполне может быть, что надо просто больше с мальчиком заниматься. Может быть. — Тут учительница окинула Груню внимательным взглядом. — Может быть, здесь просто педагогическая запущенность...

— Какая такая запущенность! — встопорщилась Груня, но учительница уже отвернулась к кому-то из родителей и заговорила с ним.

Спустя две недели, упрямо сжав губы, Груня сидела на приеме в районном психоневрологическом диспансере.

— Мальчик, конечно, довольно заторможенный, — доброжелательно глядя на женщину, говорил немолодой психиатр. — Но по моей части, в смысле психиатрии, я у него ничего такого особенного не наблюдаю. И вот здесь об этом пишу. Понимаете меня? — Груня молча кивнула. — Я думаю, что в школе просто перестраховались.

Даже огурцы на грядке не созревают все одновременно, а уж ожидать от детей, что все они созреют ровно к первому сентябрю, и вовсе абсурд. Возможно, вашему Филиппу надо чуть больше времени, чтобы приспособиться к ситуации школьного обучения. Поэтому не волнуйтесь и ждите. И особенно его не ругайте...

С тех пор прошло почти два года. Груня и Игнат ждали, но ничего хорошего не дождались. Филипп по-прежнему не успевал за классом, писал коряво и с чудовищным количеством ошибок. Примеры по математике решал легко, но задачи без посторонней помощи осилить не мог. Читал медленно, абсолютно без выражения, путая слова и окончания. Пересказать прочитанное практически не мог, зато успешно пересказывал услышанный текст.

Учительница говорила с нескрываемым раздражением:

— Мальчик отстает в развитии. Это ясно всем, кроме родителей. Систематически не справляется с программой. Он тянет назад весь класс. Из-за него я вынуждена повторять, в то время как мы могли бы успеть сделать другие, творческие задания. Надо решать этот вопрос. Я выбиваюсь из сил, но все без толку. В средней школе ему делать нечего...

Одноклассники дразнили Филиппа «тормозом», но, несмотря на наезды учительницы, по-своему любили. Особенно девочки. В отличие от других мальчишек, Филипп никогда не обижал их, помогал носить портфели и даже защищал от хулиганов. В классе у Филиппа был один друг, чем-то похожий на него мальчик, правда, чуть более подвижный и сообразительный. Сила Филиппа, который к своим девяти годам сделался похожим на медвежонок-подростка, и хитрость его друга охраняли тандем от посягательств и оскорблений. Впрочем, Филипп почти ни на что не обижался.

Единственное, что по-настоящему угнетало его, это откровенная неприязнь учительницы. Ведь Филипп все

еще любил ее, ее возвышенную, тургеневскую внешность, ее летящую походку, ее звенящий, взволнованный голос, когда она читала классу свои любимые стихи... Учительница давно уже избавилась бы от неуспевающего ученика, но на свое счастье (или несчастье), Филипп по-прежнему оставался слишком приличным — никогда не грубил, не хулиганил, не огрызался, как другие мальчишки, старательно выполнял все домашние работы, исправно посещал дополнительные занятия и по четыре раза переписывал зачетные контрольные... Учитывая все это, администрация откликнулась на просьбы Груни оставить мальчика в классе, и фиалковоглазой учительнице оставалось лишь бесильно негодовать...

Однако теперь вопрос встал ребром. За первое полугодие учительница выставила Филиппу двойки по русскому и математике и потребовала решительных действий. Администрация дипломатично посоветовала Груне перевести мальчика на домашнее обучение, самим поискать более подходящую школу или пройти медико-педагогическую комиссию. За всей дипломатией несчастная Груня слышала одно и то же:

— Умственно отсталый, умственно отсталый, умственно отсталый...

Крах всех надежд, финиш всех дорог, тупик, из которого нет выхода...

— Но почему же раньше никто не заметил?! — снова отчаянно спрашивает она. — Почему я сама ничего не вижу! Я же с ним живу! Он по дому все делает, табуретку может сколотить, утюг починить, лампу. В деревне у бабки у него свой угол огорода, он там какие-то штуки выращивает, которые и мы с бабкой не знаем. Сам семена выбирает, читает что-то по книжке, ухаживает. Ну разве ж он дурак после этого? Скажите, доктор!

— Нет, Филипп не дурак! — решила я.

— А что же тогда с ним такое?! — Грунины серые глаза воззрились на меня с безумной надел-сдой.

Отвязный Валька

— Если не поможете, я его в милицию сдам! Потому что сил моих больше нет! Так и знай — такое мое последнее слово! — некрасивая немолодая женщина выразительно покосилась на сидевшего в кресле мальчишку.

Мальчишка лет двенадцати сидел смиренно и явно старался выглядеть максимально примерным. Из всех возможных ассоциаций в голову настойчиво лезла одна: Гекльберри Финн, только что взятый под опеку вдовой Дуглас. Дранные во многих местах джинсы аккуратно заштопаны, торчащие во все стороны волосы явно приглажены перед дверью кабинета и теперь медленно возвращаются в исходное состояние. Взгляд исподлобья. Скорее растерянный, чем испуганный.

— И что же в милиции с ним будут делать? — поинтересовалась я.

— А вот пусть что хотят, то и делают! — последовал решительный ответ.

Я вздохнула. Дама не то откровенно пугала сыночка, не то просто заблудилась во времени.

— Но пока что вы пришли не в милицию, а в поликлинику, — заметила я. — Расскажите, пожалуйста, что вас тревожит.

— Вот он меня тревожит. — Для верности понимания женщина указала пальцем на потупившееся чадо. — Я его одна воспитываю. Мать мне помогала, да два года назад умерла. Иногда я думаю, и слава богу, что не дожила! Прости, Господи, грех мой! — Женщина неловко перекрестилась. — А только хорошо, что она всего этого безобразия не видит...

— Какого безобразия?

— Да вот этого! В школу не ходит, гопничает где-то с такими же отвязными пацанами, курит, матом ругается... Бабушка бы с ума сошла!

— Как тебя зовут? — обратилась я к мальчику.

— Валентин Егорович! — последовал неожиданный ответ, хитрющие зеленоватые глаза мгновенно обшарили меня с ног до головы и снова скрылись под выдающимися вперед надбровными дугами.

— Вот! Вот! — взвилась мать. — Еще и издевается, стервец такой! Ему помочь хотят, а он...

— Не надо мне помогать, — серьезно сказал мальчишка.

— А что нужно сделать?

— Отстать от меня... Вот она пусть отстанет, — Валентин Егорович мотнул головой в сторону матери.

— Валька! — надрывно запрочитала мать. — Да что ж ты такое говоришь-то! Я же всю жизнь на тебя положила, ночей не спала, на две ставки работала да еще на дом балансы брала...

— А я тебя просил? — спокойно поинтересовался Валька. Мать закусила нижнюю губу и мелко затрясла подбородком.

— Так! — сказала я. — Ты, Валька, иди в другую комнату, там карандаши, фломастеры и бумага. Нарисуй мне свою семью и свой страшный сон. Запомнил?

— Угу, — усмехнулся Валька. — А зачем?

— Надо! — отрезала я и, смягчившись, добавила: — Чтоб постичь твою тонкую, неординарную личность. Понял? — Мальчишка удивленно взглянул на меня и поспешно вышел.

— Давайте все с самого начала, — обратилась я к матери. — Беременность, роды, отношения с невропатологом, чем болел, как учился в начальных классах и так далее.

Из дальнейшей беседы выяснилось следующее.

Валька появился на свет тогда, когда женщина с победительным именем Виктория разменяла четвертый десяток и потеряла всякую надежду на благополучное устройство личной жизни.

— Ты хоть ребеночка роди, — резонно советовала пожилая мать, будущая Валькина бабушка. — Все не

одной оставаться. Я ж не вечная. А покудова помогу. Работа у тебя хорошая, бухгалтерская, у меня пенсия, прокормим как-нибудь...

Виктория привыкла прислушиваться к советам матери, да и самой надрывно хотелось кого-то нянчить, так что когда где-то через год на свет появился Валька, все окружающие восприняли это событие как вполне правильное и логичное.

Беременность Виктория отходила для своего возраста неплохо, хотя во второй половине переболела какой-то невразумительной вирусной инфекцией. Валька родился с тугим обвитием пуповиной и закричал не сразу. Впрочем, уже на третий день сосал не хуже других младенцев в палате, а орал так и вовсе громче всех.

В раннем детстве был подвижным, веселым и дурашливым. Лез во все лужи, залезал на все деревья и заборы, в возрасте шести лет на спор с пацанами спрыгнул с высокого гаража и сломал ногу. Быстро и легко обижался, но также легко и отходил, забывая обиды. Набедокурив, просил прощения, но буквально тут же возвращался к прежним проказам. В садик ходил легко и охотно, имел там много приятелей. В год перед школой Виктория много занималась с Валькой, ей хотелось, чтобы он поступил в гимназию. Валька занимался охотно и быстро все схватывал. Но так же быстро и забывал. К тому же день не приходился на день.

— Сегодня он и прочтет все быстро, и сосчитает, и напишет правильно, — сетовала Виктория. — А назавтра на все то же самое смотрит — и будто в первый раз видит...

В гимназию Вальку не взяли («Там платить надо было, — говорит Виктория. — А я не смогла...»), однако в обычную школу он пошел с удовольствием, умея читать, писать и считать. В первый год все было хорошо, учительница хвалила Вальку, говорила, что он способный и сообразительный, только сильно несобранный и отвлекающийся.

Во втором и особенно в третьем классе задел, созданный упорством Викторией, кончился и начались проблемы.

— Он и правила не хотел учить, и на уроках вертелся, словно маслом намазанный, и на переменах носился, как оглашенный, — вспоминает мать.

В дневнике и тетрадках стали появляться двойки и замечания. Вместо того чтобы приналечь на учебу, Валька стал «забывать» дневник и домашние задания, врал и выкручивался как в разговорах с учительницей, так и с родителями.

— Представляете, — рассказывает Виктория, — звонит нам учительница домой. Я на работе, дома, естественно, бабушка. Учительница говорит: я понимаю, вам трудно, дочери сделали тяжелую операцию, все силы семьи уходят туда, но, пожалуйста, обратите внимание на внука, он совсем от рук отбил, переживает за мать, наверное... — У бабушки, естественно, волосы дыбом. Какую операцию?! Кому?! Кто переживает?! Оказывается, Валька сказал учительнице, что меня увезли на скорой, тут же сделали операцию, и еще неизвестно, выживу я или нет... Естественно, в школе его все жалели... Никому даже в голову не пришло, что можно *так* врать...

Несколько подобных разоблачений, все ухудшающаяся успеваемость создали Вальке соответствующую репутацию, с которой он и перешел в среднюю школу. Здесь все стало совсем плохо. Постоянно меняющиеся учителя совершенно не склонны были контролировать мальчишку, и Валька начал прогуливать. Сначала врал что-то, доставал какие-то справки, а потом стал прогуливать просто так. Сблизился с такими же ребятами из старших классов, вместе болтались по улицам, собирали бутылки, жгли костры на берегу речки, текущей вдоль железнодорожного полотна. Иногда «путешествовали» — катались на автобусах от кольца до кольца или на электричках. В школе на Вальку махнули рукой,

причислили к так называемым «балбесам». В пятом классе он остался на второй год, и в следующем учебном году, пару раз посетив класс «малявок», среди которых он оказался, вообще перестал появляться в школе. На улице Валька чувствовал себя хорошо. Здесь у него были друзья, здесь его понимали. Зимой и летом он ходил в кроссовках и тонкой болоньевой куртке, но практически ничем не болел. Мог целый день ничего не есть, а потом за один присест сожрать кастрюлю макарон по-флотски. Мог неделю питаться только хлебом и молоком. Никакие наказания на Вальку не действовали. Если мать пыталась запереть его, он попросту убежал. Однажды спустился из окна третьего этажа на связанных простынях. Дома и в школе всем было что-то от него надо. Все требовали «напрячься», «взяться за ум», пугали будущим. Слушать все это было невыносимо, и Валька убегал на улицу. Деятельная, подвижная натура требовала свершений, подвигов. После поджога гаража и попытки обокрасть ларек его и еще двух несовершеннолетних прогульщиков поставили на учет в милицию.

— Вы мне только скажите, — робко попросила Виктория. — Я еще могу что-нибудь сделать или теперь уже все... пока суд не остановит... — цитата из советской комедии прозвучала в устах немолодого бухгалтера удивительно несообразно. — Я знаю, что сама во всем виновата. Не надо было без отца рожать. Тем более мальчишка получился... Но ведь так хотелось ребеночка. Чтоб радость в жизни была. А оно вон как получилось... Я ведь иногда шпыняю его, а сама думаю: а ну как из окна сиганет, убьется, или убежит куда и там пропадет... Пусть уж лучше так, живой все-таки. Вы мне скажите, если ничего нельзя, так я от него и отстану, как он просит. Пусть уж тогда как получится...

— Как получится — нельзя! Нельзя! — твердо заявила я, абсолютно не зная, что, собственно, сказать дальше.

Надежда, не оправдавшая надежд

Супружеская пара возле дверей моего кабинета. Мужчина одет модно, даже щеголевато. Холеное, слегка одутловатое лицо, тяжелый серебряный перстень на пальце. Глаза — в контраст всему — близорукие, мягкие, виноватые, как-то разом опровергают напрашивающуюся гипотезу о бизнес-происхождении хозяина. Женщина тоже явно старается держать себя в форме, но усталые морщинки возле глаз выдают не возраст даже, а разочарованность во всей куртуазно-лицемерно-омолаживающей стороне жизни.

— Вы ко мне?

— Да, если позволите. — Мужчина привстает, вежливо склоняет голову. — Мы без ребенка, если можно. Она обещала потом подойти, но... но это вряд ли... — Последние слова он произносит, словно ныряя в холодную воду.

— Ладно, хорошо, проходите, здравствуйте, садитесь...

— Нашей дочери Надежде пятнадцать лет, — вопреки моим ожиданиям к рассказу приступила женщина. — Мы абсолютно не понимаем ее. Она абсолютно не воспринимает нас. Большую часть времени мы просто не общаемся. Любая попытка объяснить приводит к сердечному приступу у мужа или к моей истерике. Надежда при этом остается абсолютно спокойной. Уходит из дома или запирается у себя в комнате. Уйдя, может не прийти ночевать. При этом даже не подумает позвонить, предупредить, сообщить, что с ней. Никаких наших интересов она не разделяет, ее интересы нам абсолютно не понятны. Мы вообще не консервативны, сами в некотором роде имеем отношение к искусству, пытались вникнуть, провести какие-то параллели — она с порога отвергает все наши попытки, сама ведет себя как... как фельдфебель в юбке. Впрочем, как раз юбки она абсолютно отвергает.

Постоянно носит одну и ту же одежду (только брюки, футболки, джемпера и жилеты), пренебрегает элементарной личной гигиеной, может спать на кровати поверх одеяла, не снимая, простите, штанов. Не ест с нами за общим столом, утаскивает в свою комнату миску как, простите, собака...

— Штаны и собака — нормальные, принятые в обществе слова. Не извиняйтесь, прошу вас, — не удержалась я.

Что-то в этом монологе было явно не так. Что-то за всем этим крылось. Слишком подчеркнуты противоречия — сложная, литературная речь и пять «абсолютно» в одном абзаце. Совершенно отстраненный рассказ о дочери и истерики, и сердечные приступы в контексте. Женщина явно что-то от меня скрывает. Но что?

— Когда началось это... непонимание?

— Очень давно. Практически сразу, как только появились признаки подростковости. Десять-одиннадцать лет... Так, Володя? — Женщина поймала взгляд мужа, тот согласно кивнул. — Дальше все нарастало лавинообразно...

— А до десяти-одиннадцати лет? Все было нормально? Чем болела Надежда в раннем детстве?

— Она всегда была очень возбудимой, непоседливой, плохо спала. И сейчас плохо спит. Может до трех часов возиться у себя в комнате или, наоборот, заснуть в восемь, потом проснуться в четыре утра и лежать в наушниках. Вы понимаете, мы не разрешаем ей слушать *эту* музыку, когда все еще спят...

— Да, я понимаю, в четыре утра неуместно слушание *любой* музыки.

— Разумеется. Но в детстве мы как-то не обращали на это внимание. Один ребенок, к тому же поздний, нам не с чем было сравнивать, казалось, что ребенок и должен быть таким — шумным, подвижным, много бегать, играть, везде лазить. Да, вот еще. Она всегда тереялась.

—?!

— Стоило мне или Володе отвернуться на минуту, как она тут же куда-то исчезала. Буквально с двух лет. Все это было не нарочно. Она просто шла что-то посмотреть, потом что-то потрогать, потом еще что-то... а потом уже не помнила обратной дороги. Мы бегали, сходили с ума, объявляли по радио. Пару раз ее возвращали из отделения милиции. Отчитывали нас: надо, папаша с мамашей, получше смотреть за ребенком, небось, не молоденькие уже. Не ровен час что случится. Было очень неприятно. Но мы почти не ругали ее за эти исчезновения... Впрочем, она, кажется, и не чувствовала себя виноватой. Может быть, зря... Однажды, Наде было уже лет семь, Володя взял ее с собой на гастроли. Она убежала из каюты через окно, села на какой-то пароходик местных линий и уплыла в противоположном направлении, путешествовать, как она потом объясняла. Впоследствии выяснилось, что Надежда сочинила трогательную историю про то, как она случайно отстала от парохода, потеряла папу и маму, и какой-то разжалобившийся мужик даже купил ей билет до «деревни, в которой живет бабушка». Представляете, что пережил Володя?! Семилетний ребенок, не умеющий плавать, исчезнувший с парохода на большой реке... Именно тогда ему впервые стало плохо с сердцем...

— Марина, перестань! Не обо мне речь...

— Владимир, видимо, артист...

— Да, оригинального жанра.

— А вы?

— Я искусствовед.

— Понятно. Вероятно, вы пытались как-то приобщить Надежду к своей системе ценностей...

— Да, с самого детства мы водили ее по театрам, музеям, выставкам, старались показать ей интересных людей, интересное общество. Летом — обязательно к морю. Пытались учить ее музыке, живописи.

— А она?

— Она два года посещала цирковой кружок. Руководитель очень хвалил ее за успехи в акробатике. К сожалению, это вся ее жизнь в искусстве.

— А в школе?

— У нее была задержка развития речи, мы занимались с логопедом, и он предупредил нас, что в школе могут быть проблемы с русским языком. Так и получилось. У нее всегда был очень плохой почерк, много ошибок. Но при этом она рано начала читать. Первая учительница жаловалась на то, что Надя часто отвлекается и мешает другим детям. Но ей самой это не мешало усваивать программу. У нас богатая библиотека, мы с детства приучили ее пользоваться справочниками, энциклопедиями, она много читала, у нее хорошо развито логическое мышление, так что в школе, не считая русского языка, она была на хорошем счету. Но в прошлом году начались прогулы, а в этом году... мы как-то уже и позабыли о проблеме успеваемости...

— Что беспокоит вас сейчас в первую очередь?

— Доктор, мы упустили ее! — трагически заломив бровь, сказал Володя. — Мы не справились!

— Я не доктор, я психолог. Что значит — упустили? С чем вы не справились? Насколько я поняла, вы делали все, что могли...

— Доктор, вы должны знать. — Володя вопросительно обернулся к жене. Марина, помедлив, кивнула. — Надежда — наша приемная дочь. Мы усыновили ее в возрасте трех месяцев.

Вот оно! Из семи приемных детей, которых приводили ко мне на прием, пятеро были девочки. Из них четырех звали Надями, Надеждами. Эта душераздирающая подробность маячила в мозгу, мешая изобразить хоть какую-нибудь реакцию.

— Вы что-нибудь знаете о ее биологических родителях?

— Да. Ее мать была сержантом. Наемница, двадцати лет отроду, вроде бы здоровая, без вредных привычек.

— Наемница? — В голову полезли какие-то дурацкие мысли о женщинах-снайперах, «белых колготках». Чушь! Какие «белые колготки» пятнадцать лет назад в «едином и нерушимом»?!

— Женщина, служившая по контракту в военной части. Ребенок был ей ни к чему. Отец неизвестен, наверное, тоже кто-нибудь из солдат или офицеров. Мы подумали: вроде бы не самая плохая наследственность...

— Чем занимается Надя сейчас? Каковы ее собственные увлечения?

— Часами валяется на диване, слушает совершенно невозможную эстраду. Я пробовал ее включать, когда Надежды нет дома. Мне кажется, что от регулярного прослушивания *этого* даже нормальный человек быстро становится агрессивным дебилом. Причем еще неизвестно, что тут хуже — музыка или текст. На свою беду я неплохо знаю английский и понимаю французский. Впрочем, богатые знания языка тут не нужны. Скорее, сто — сто пятьдесят жаргонизмов... Потом то, что они называют «тусовкой». Абсолютно бесцельное времяпрепровождение, курят, пьют пиво, лениво обмениваются ничего не значащими репликами. Творческое и даже социальное начало практически отсутствуют. Я спрашивал ее... дочь: это твои друзья? Цедит презрительно, сквозь зубы: вот еще! Я спрашиваю: тогда почему же ты с ними? Она молчит или огрызается.

— Надежда знает?..

— Нет! Нет! — оба, в один голос. — Мы так решили. Давно. Сразу.

— Что-то еще об увлечениях?

— Однажды она просила мотоцикл. Мы, естественно, отказали. И по финансовым соображениям, да и вообще... что это за образ жизни?!

— Личная жизнь?

— По-видимому, да. Во всяком случае, противозачаточные средства, которые я для нее покупаю, она забирает регулярно. Я понимаю, это ужасно, но как я еще

могу поступить? Ведь проконтролировать ее у меня нет никакой возможности...

— В сложившихся обстоятельствах вы поступаете единственно разумным образом. А постоянного кавалера у нее нет?

— Нет... кажется, нет. Впрочем, у них это вроде и не принято. Как-то она обронила: Верка (подружка) давно встречается с этим козлом. Я бы на ее месте сто раз уже его бросила... Я воспользовалась и спросила: давно — это как? Она говорит: да уже больше месяца... Сами понимаете, при такой продолжительности отношений и глубина соответствующая...

— Ну бывает же и любовь с первого взгляда...

— К сожалению, это явно не тот случай...

— Действительно жаль. Какой же ваш запрос ко мне?

— Мы хотели привести ее... Надежду, чтобы вы с ней поговорили. Потом, может быть, вы что-нибудь смогли бы подсказать нам. И ей... Но сейчас уже ясно, что она не придет. Так что, наверное, время принести вам наши извинения... Это наш крест, и мы...

— Володя, помолчи, пожалуйста! — Марина вдруг заломила тонкие, сухие пальцы. — Мы живем как в осаде, понимаете! Рядом с нами чужой, абсолютно чужой человек, который нас не любит и ни в грош не ставит! И никто в этом не виноват, и мы заложники собственного поступка, и ничего не исправить! И никуда нам от нее не деться, и ей от нас тоже, хотя, я знаю, будь куда — она бы уже сто раз от нас сбежала, потому что что бы она ни изображала, ей тоже тяжело и плохо. И этот человек — девочка, ребенок! А я уже сто раз прокляла тот день, когда мы взяли ее из Дома малютки и радовались, поверьте, я никогда больше так не радовалась, как в тот день, когда я взяла ее на руки и поняла: она моя и никто у меня ее не отнимет! И когда я вот все это говорю вам...

— Или особенно когда думаешь об этом, — легко подхватил мысль жены Володя, — то чувствуешь себя даже не подлецом, а просто вырожденком каким-то...

— И нам не у кого спросить: что же теперь делать? Потому что дальше так жить просто невозможно. Я уже на пределе, а у Володи больное сердце, я знаю, он не любит об этом, но когда она выкидывает очередной фортель, а он хватается за нитроглицерин, я... я не буду говорить, о чем я думаю, вы, наверное, сами догадываетесь, но с этим я просто не смогу жить... мне страшно...

— Марина, успокойся, пожалуйста! Доктор, простите нас! Мы сейчас пойдем...

— Никуда вы не пойдете. Теперь, когда недоговоренностей больше не осталось, наш разговор как раз и может состояться...

— Спасибо, доктор... Так неловко... Столько лет... — Володя закрыл лицо руками. Перстень тускло блеснул в луче заходящего за окном солнца. — Господи! Да что же это такое?!

ЧАСТЬ

I

ДА ЧТО ЖЕ ЭТО
ТАКОЕ?!

ГЛАВА 1

Слова в медицинских картах

Уважаемые читатели этой книги! Четыре жизненные истории прошли перед вами. Маленькие кусочки чужих жизней, вырванные из контекста. Что-то искажено, что-то недоговорено, о чем-то позабыто. Именно такими они предстали передо мной на первичном приеме в обычной детской поликлинике.

Четыре истории. На первый взгляд все абсолютно разные. Разные семьи, разные дети, разные судьбы. Но что-то все-таки их объединяет. В одной главе, под одной обложкой. Что же это такое?

Разговаривая с родителями, я просматривала карточки детей. В первую очередь меня, естественно, интересовали вердикты невропатолога. В трех случаях из четырех (кроме Нади) мне встретилось красивое слово *энцефалопатия*. Также в трех (кроме Марата) загадочная аббревиатура *ММД*. И опять же в трех (кроме Филиппа) — *гипердинамический синдром*. В карточке у Филиппа на том же самом месте красовался диагноз — *гиподинамический синдром*. Даже совершенно не искушенный в медицине читатель догадается, что эти синдромы — родственники. Просто по названию.

Я сразу же заинтересовалась у всех родителей, что они знают об этих словах в карточках своих детей. Ответы могли бы поразить меня, если бы до этого (и после этого) я сотни раз не встречалась с похожими:

— Да невропатолог сказал, ничего страшного...

— Сейчас, говорят, это всем детям ставят, на всякий случай...

— Я даже и не спрашивала, врач пишет, ему виднее. Лекарства назначил, мы пили. Еще массаж делали...

— Я даже этого и не видела. А чего же нам доктор-то ничего не сказал?

— Ну, это вот вроде того, что он такой подвижный...

— Это же они не для нас в карточке пишут, для себя. Раньше-то вот и вообще карточки на руки не давали...

Совет родителям

Вы, именно вы должны знать, что обозначают все слова в карточке (а особенно в диагнозах!) вашего ребенка. Все это пишется не только для врачей, но и для вас. Карточка может потеряться, а врачи поменяться или уволиться. Именно вы, родители, должны отчетливо представлять себе во всех подробностях состояние здоровья вашего ребенка.

Спрашивайте врачей обо всех диагнозах, которые они ставят вашему ребенку! Не ждите, что врачи что-то сами вам расскажут. Медики — это каста. 150 лет назад они вообще говорили на особом языке — на латыни. Именно для того, чтобы непосвященные не могли догадаться о содержании их разговоров между собой. Латынь осталась только в диагнозах и лекарственных назначениях, но сам принцип никуда не делся. Изменилось лишь одно — в средневековье один врач (или представители одной медицинской династии) действительно зачастую наблюдали человека от дня его рождения до дня смерти. Такой врач, разумеется, знал и помнил все диагнозы пациента, собственные назначения и реакцию на них. Сейчас за год ребенка может осмотреть и выдать свое заключение до десятка врачей. Это не хорошо и не плохо (здесь не место и не время обсуждать современное состояние медицины и врачебную этику) — это так! И вы, родители,

должны знать об этом. И расспрашивать врачей до тех пор, пока вам все не станет ясно.

Помните! *Даже очень сложные вещи можно объяснить понятным языком. И большинство врачей умеет это делать.* Ваша задача состоит в том, чтобы выяснить следующее:

Что именно означает данный диагноз?

Каково полное название заболевания, которым страдает ребенок? Есть ли синонимы?

Какая система (орган, системы органов) им затронута?

Как проявляется обычно данное заболевание? Есть ли симптомы, которые сейчас отсутствуют у ребенка, но могут проявиться позже? При каких условиях они могут проявиться?

Что можно предпринять, чтобы они не проявились или проявились в слабой форме?

Какие на сегодняшний день существуют методы лечения? В чем сходство и разница между ними?

Как и на что действуют назначаемые лекарства? Какие возможны побочные эффекты от их приема?

Возможна ли немедикаментозная терапия?

Каков прогноз данного заболевания?

Если заболевание хроническое, то как оно протекает?

Как будет изменяться схема лечения по мере взросления ребенка?

Как заболевание сочетается с подростковым возрастом, с половым созреванием?

Проявляется ли и как проявляется заболевание во взрослом состоянии?

Можно ли что-то почитать на эту тему?

Есть заболевания (например, сахарный диабет или бронхиальная астма), при которых вся эта информация родителями активно запрашивается, а медиками охотно выдается. К сожалению, к неврологическим заболеваниям

это обычно не относится. И это неправильно, потому что течение их, как правило, многолетнее, следовательно, реабилитационные мероприятия тоже должны занимать не один год. А сколько врачей может поменяться за это время вокруг ребенка? Сколько различных, зачастую противоречивых рекомендаций они могут выдать? И что же делать родителям, если у них нет собственного взгляда на болезнь (или отсутствие болезни) у ребенка, нет никаких сведений о медицинской истории его болезни. Лечить всем подряд? Вовсе не лечить?

Учитывать надо и то, что врачи часто прописывают несколько аналогичных лекарств и процедур, рассуждая приблизительно так: «Это лекарство слишком дорогое... Это трудно достать... это слишком сильное, скорее всего, они его давать не будут... На массаж большая очередь... ну, что-нибудь из всего этого они все-таки сделают — глядишь, и получится как надо».

Как-то раз автору довелось наблюдать четырехлетнего ребенка с букетом действительно серьезных неврологических диагнозов. Но поведение и состояние его букетом диагнозов явно не исчерпывалось — ребенок неуверенно ходил, не мог координировать движения рук, говорил всего несколько слов и время от времени застывал с бессмысленной улыбкой на лице. Причем все это происходило волнообразно, то улучшаясь почти до нормы, то снова ухудшаясь. Подозревая самое худшее, мы с коллегами направили мальчика на томографию головного мозга. Ничего нового с помощью томографии обнаружить не удалось. Впоследствии выяснилось, что мама ребенка показывала его огромному количеству врачей (кроме невропатолога в поликлинике, были еще частный невролог и доктора из двух диагностических центров) и давала мальчику *все лекарства*, которые прописывал этот невольный консилиум. В результате у ребенка было хроническое отравление сильнодействующими препаратами, что и обуславливало большую часть наблюдаемых симптомов. Если бы мать хоть чуть-чуть представляла

себе природу действительного заболевания ребенка, она наверняка не только перестала бы множить количество советчиков (когда сам ничего не знаешь, хочется еще с кем-то посоветоваться — это ведь естественно, не правда ли?), но и задумалась над простым вопросом: а нужно ли ребенку одновременно принимать такое количество сильнодействующих препаратов?

Хочется привести и обратный пример. В 1999 году мне предложили рассказать о гипердинамическом синдроме на «Радио России» в программе «Школа для родителей». Впоследствии на радио приходили письма-отклики, которые, естественно, передавали мне. Вот строчки из одного письма, пришедшего из Нижнего Новгорода:

«...Слушала передачу и чуть не плакала. Если бы раньше знала, что мой Сережа болен, знала бы, в чем причина его состояния, сколько всего можно было бы изменить. Если не вылечить (я его показывала всем врачам, но никто ничего не нашел), то хотя бы отношения с сыном я могла сохранить. Потому что всегда думала, что он нарочно над нами издевается. А когда он плакал и говорил, что старается быть хорошим, я отвечала: „Молчи, врун!“ Вот, теперь за все за это расплачиваюсь...»

Существует очень устойчивое мнение, поддерживаемое рядом периодических изданий, что буквально с каждым годом в нашем городе (стране, мире) рождается все больше детей с различными патологиями. Особенно «везет с рекламой» патологиям неврологическим. Они якобы ширятся и множатся прямо-таки с неукротимой быстротой, и некоторые особенно бульварные газетки и журнальчики очень полюбили кидать на обложку броские заголовки типа «Здоровых детей в Санкт-Петербурге больше нет!» или «Грядет поколение уродов!». В чем-то их, газетки и журнальчики, конечно, можно понять: конкуренция в издательском мире, беспроектная, затрагивающая каждого человека тема — трудно удержаться. Да и объективные поводы для тревоги, разумеется, имеются.

Но внимательный читатель должен подходить ко всем этим «откровениям» с большой осторожностью. И не стоит раньше времени паниковать. Вот почему.

1. В последние два десятилетия ушедшего века кардинальным образом изменилась и усовершенствовалась диагностика неврологических заболеваний у детей раннего возраста. В дополнение к традиционному неврологическому молоточку появились и вошли в широкую практику новые методы исследования, такие как ультразвуковая диагностика, томография, сонография. Исходя из этого можно предположить, что многие неврологические дефекты новорожденных и детей раннего возраста раньше просто не диагностировались, а следовательно, не попадали в статистику. То есть было меньше не больных, а диагнозов. Более или менее понятно? Яркий пример из смежной области. Во Франции французские психиатры не признают диагноза «шизофрения» и соответствующий комплекс симптомов описывают с помощью других диагнозов. Следовательно, во всей французской медицинской отчетности нет ни одного случая этого страшного заболевания. Значит ли это, что французы шизофренией не болеют?

2. Появились новые группы лекарственных препаратов, которые улучшают кровоснабжение мозга, стимулируют обучение и память, мягко влияют на другие высшие интегративные функции головного мозга. При этом они обладают минимумом побочных эффектов. Естественно, практикующие специалисты применяют их в более широком диапазоне случаев. Ребенок с минимальными нарушениями, который двадцать и даже десять лет назад остался бы вообще без лечения (или назначения ограничились бы массажем и приемом витаминов), сейчас получает лекарственную терапию (например, какой-нибудь препарат из группы ноотропов, оказывающий позитивное нейрометаболическое действие).

3. Расхожий газетно-журнальный тезис о том, что вот, мол, раньше была прекрасная экология, все ели

натуральные продукты, жили на природе и потому были здоровы, как космонавты, не выдерживает элементарной критики. Не следует забывать о том, что еще 150 лет назад средняя продолжительность жизни в России была около 40 лет (в основном за счет колоссальной смертности детей раннего возраста). Возвращаясь к психоневрологии, стоит также вспомнить, что в каждой небольшой русской деревне был свой «дурачок», «расслабленный» и несколько просто «слабых умом», причем это были уже выросшие персонажи. А сколько их отобралось «естественным отбором» в период младенчества и раннего детства! Так что все рассказы о древних благословенных временах, когда все были умны и здоровы, это всего лишь один из вариантов легенды об Эдеме, Беловодье, молочных реках с кисельными берегами и т. д. и т. п.

Итак, как же обстоят дела в действительности? Что же такое все эти «красивые слова» в детских медицинских карточках? Придуманная просвещенными врачами абстракция? Перестраховка и желание «всех полечить» новейшими препаратами? Или что-то еще? Попробуем разобраться.

Энцефалопатия (синонимы — *ПЭП, пренатальная энцефалопатия*) — «сборный» диагноз. В буквальном смысле означает «повреждение мозга». Ставится невропатологом. Встречается и у взрослых людей, например если человек перенес черепно-мозговую травму, но к нашей теме «взрослые» энцефалопатии отношения не имеют. Когда этот диагноз появляется у ребенка до года, значит, невропатолог полагает, что у ребенка имеются те или иные нарушения в работе центральной нервной системы, скорее всего обусловленные полученной им травмой. Травма эта могла быть получена в пренатальном периоде (до родов), в перинатальном периоде (в родах) и в постнатальном периоде (период раннего младенчества). Хочется сразу сказать, что со стопроцентной уверенностью «картировать» травму (то есть сказать: вот,

она получена тогда-то, там-то и из-за того-то) удается крайне редко. Понятно, что тяжесть поражения может быть самой разной. Тяжелые случаи очевидны (максимально тяжелый случай, это ДЦП — детский церебральный паралич) и лечатся невропатологом по стандартной схеме. Нас же интересуют более легкие случаи. Большая часть энцефалопатии самостоятельно компенсируется без всякого медицинского вмешательства. Часть требует медикаментозного и физиотерапевтического лечения и к окончанию первого года жизни ребенка тоже компенсируется. У некоторой части детей легкие нарушения сохраняются, и тогда к пяти-шести годам в карточке ребенка, как правило, появляется следующее загадочное слово — ММД.

ММД — полное наименование **минимальная мозговая дисфункция**. Термин был предложен Э. Деноффом в 1959 году для обозначения нескольких важнейших симптомов, возникающих в результате поражения головного мозга: трудности обучения в школе, трудности с контролированием собственной активности и поведения в целом. Официально же термин был рекомендован к использованию в 1962 году Оксфордской международной группой изучения проблем детской неврологии. В эту категорию рекомендовано относить детей с проблемами в обучении или поведении, расстройствами внимания, но с нормальным интеллектом и легкими неврологическими нарушениями, которые не выявляются при стандартном неврологическом обследовании, или с признаками незрелости и замедленного созревания тех или иных психических функций.

В американской научной литературе в подобных случаях часто используют термин «ребенок с проблемами». Это объясняется тем, что в Штатах традиционно очень высока правовая ответственность врачей даже в вопросах постановки диагнозов. Поэтому, боясь приписать ребенку какую-нибудь «ненормальность», врачи используют этот нейтральный, в сущности, очень малоинформативный термин.

Отечественные авторы определяют ММД следующим образом:

Сборная группа различных по этиологии (происхождению), патогенезу и клиническим проявлениям патологических состояний. Характерными признаками ее является повышенная возбудимость, эмоциональная лабильность, диффузные (рассеянные) легкие неврологические симптомы, умеренно выраженные сенсомоторные и речевые нарушения, расстройство восприятия, повышенная отвлекаемость, трудности поведения, недостаточная сформированность навыков интеллектуальной деятельности, специфические трудности обучения.

Это определение, разумеется, далеко от совершенства, но на основании всего вышесказанного мы уже можем выделить некоторые понятные для родителей, узловые моменты:

1. ММД (как и нетяжелая энцефалопатия) — это исход легкого органического поражения головного мозга.

2. На фоне этого поражения могут наблюдаться различные неврологические симптомы и невротические реакции (далее мы будем говорить о них подробнее).

3. В школьном возрасте могут иметь место специфические сложности с учебой и поведением.

И наконец, то, что нас, собственно, и интересует.

Гипердинамический синдром (синонимы — *гиперкинетический синдром, гиперкинетическое расстройство, синдром дефицита внимания*) — одно из наиболее часто встречающихся проявлений ММД. У детей в основном выражается в нарушении концентрации внимания и повышенной неструктурированной активности. Точные причины и происхождение этого синдрома ученым и клиницистам, увы, до сих пор неизвестны. В настоящее время существует ряд более или менее обоснованных предположений (гипотез) по этому вопросу. Ряд исследователей полагает, что в случае гипердинамического синдрома

мы имеем дело только с последствиями родовой травмы. Другие считают, что наряду с возможной травмой имеются и нарушения биохимического баланса в центральной нервной системе. Группа петербургских врачей выдвигает предположение, что ключ к этому распространенному заболеванию лежит в нарушении кровообращения головного мозга.

Истина, как это обычно и бывает, скорее всего, лежит где-нибудь посередине, то есть бывает и так, и эдак, и вот так тоже случается.

Для родителей гораздо важнее не высоконаучные дискуссии специалистов и не физиологическо-биохимические сложности. Им важно понять, что именно происходит с ребенком, которому поставили диагноз гипердинамический синдром. Попробуем объяснить.

1. По тем или иным причинам *мозг* ребенка (как правило, новорожденного) *получил слабые повреждения*, то есть часть клеток мозга попросту не функционирует.

2. Нервные клетки, как известно, не восстанавливаются, но сразу же после травмы другие, здоровые нервные клетки начинают постепенно брать на себя функции потерпевших, то есть сразу же *начинается процесс восстановления*.

3. Одновременно идет процесс нормального возрастного развития ребенка. Он учится сидеть, ходить, говорить и т. д. И на процесс восстановления (E1), и на процесс нормального возрастного развития (E2) нужна энергия. Следовательно, с самого начала *нервная система нашего ребенка с гипердинамическим синдромом работает с двойной нагрузкой (E1 + E2)*.

4. *При возникновении стрессовых ситуаций*, длительного напряжения (например, подготовка к годовой контрольной или тестированию в престижную гимназию) или после соматических заболеваний (E3) у гипердинамического ребенка *может наступить ухудшение неврологического состояния*, усиливаться нарушения поведения и проблемы с обучением. На все вышеперечисленное

тоже нужна энергия, и нервная система не справляется с этой еще возросшей нагрузкой ($E1 + E2 + E3$).

5. В нервной системе есть два основных процесса — возбуждение и торможение. *При гипердинамическом синдроме поражаются структуры, обеспечивающие процесс торможения.* Именно поэтому у нашего ребенка трудности с концентрацией, произвольным вниманием и регулированием своей активности.

6. При благополучном развитии событий рано или поздно *функции всех пораженных клеток будут «разобраны» другими, здоровыми клетками, нужные связи восстановлены* (обычно это происходит к 14—15 годам). Процесс «восстановления хозяйства» завершен, и ребенок (подросток) ничем более не отличается от своих здоровых сверстников. На научном языке этот процесс называется реконвалесценция (обратное развитие) синдрома.

Гиподинамический синдром (синонимы — *гипокинетический синдром, гипокинетическое расстройство, синдром дефицита внимания*) — один из вариантов проявления ММД. Встречается гораздо реже, чем гипердинамический вариант. Труднее и позже идентифицируется и диагностируется. Для гиподинамического синдрома верно все, что сказано выше о гипердинамическом синдроме, кроме пункта 5. В отличие от гипердинамических детей, дети с гиподинамическим синдромом малозаметны, стараются не привлекать к себе излишнего внимания и всегда стремятся спрятаться в тень. У них тоже есть трудности с концентрацией внимания. Но вместо чрезмерной двигательной активности — вялость, заторможенность. Из двух основных процессов в нервной системе — возбуждения и торможения — у гиподинамических детей нарушен процесс возбуждения, а точнее, поражены структуры, его обеспечивающие. До начала школьного обучения гиподинамический синдром, как правило, не диагностируется, а ребенок, носитель синдрома, воспринимается как «удобный», «спокойный».

ГЛАВА 2

Как часто это встречается?

С каждым годом все большему количеству детей ставится диагноз минимальной мозговой дисфункции (помним, что гипо- и гипердинамический синдром — одно из проявлений ММД). Как уже говорилось, скорее всего, это обусловлено усовершенствованием диагностических и лечебных методов. А пятьдесят лет назад и самого диагноза не было и в помине. Что же, дети с ММД на свет не рождались?

Однако цифры. По данным отечественных специалистов, те или иные признаки ММД обнаруживаются у каждого пятого-шестого ребенка. Очень много, не правда ли? Американский врач Гарольд Б. Леви, много лет посвятивший лечению и реабилитации детей с ММД, называет другие цифры: каждый десятый. Тоже немало.

Надо помнить, что гипер- и гиподинамический синдром определяется вовсе не у всех детей с ММД. Но у многих.

Если вам, родителям, удастся вспомнить собственное детство, обучение в начальной школе, то вы легко вспомните и трех-четырёх одноклассников, у которых явно присутствовало пресловутое «шило в заднице». Они постоянно вертелись на уроках, отвлекались, все роняли, теряли и забывали, чем вызывали бесчисленные нарекания учительницы. На переменах именно они составляли фундамент любой кучи-малы и эпицентр любой потасовки. А может быть, вы и сами были в их числе?

Труднее будет вспомнить одного-двух незаметных «тюфяков» на задней парте, которые постоянно как будто бы спали, не отзывались на подначки и тихо ненавидели уроки физкультуры (там над ними все смеялись) и ответы у доски (даже зная материал, они мямлили, терялись, вызывая опять же жестокое веселье одноклассников).

Вспомнили? Отлично. Вот это и есть они — гипер- и гиподинамичные дети. Давайте считать. Тридцать — тридцать пять человек в обычном городском классе советских времен. Среди них — от четырех до шести детей с интересующими нас особенностями. Вот вам и каждый пятый-шестой (сегодняшние данные, взятые из книги 1999 года издания). За двадцать — тридцать лет (время смены одного поколения) — никакого воспетого газетами «лавинообразного нарастания». Но все равно очень много. Даже страшно подумать, сколько у этой книги потенциальных читателей!

У девочек данные синдромы встречаются значительно реже, чем у мальчиков. На пять-шесть мальчиков с гипо- или гипердинамическим синдромом — всего одна девочка. Почему? Никто толком не знает. Самое вразумительное объяснение — девочки вообще устойчивее ко всяким воздействиям окружающей среды, в том числе и к травмам центральной нервной системы. Стабилизирующий пол — ничего не поделаешь!

Но что-то же все-таки изменилось! Если автор прав и количественные показатели остались прежними, то откуда все возрастающие жалобы учителей и родителей?! Да и журналисты не из пальца ведь проблему высасывают! Отвечают на какой-то общественный запрос. На какой?

Все достаточно просто. Двадцать — тридцать лет назад все начальные школы учили *всех* и *всех одинаково*. Никто никого никуда не отбирал, около половины детей приходили в школу, абсолютно не умея ни читать, ни писать, букварь проходили в течение всего первого класса (теперь в иных школах на него отводится всего полтора (!)

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

месяца). Даже подумать нельзя было о том, чтобы перевести «непоседу» или «тормоза» на домашнее обучение или отправить в другую школу. Учитель обязан был научить всех! Он и учил, равняясь на самых «тупых» и отвлекающихся, только в учительской газете читая об учителях-новаторах и их авторских программах. Сколько их было всего на весь огромный Советский Союз? Шаталов, Амонашвили, Ильин... Кто еще?

Вот это как раз и изменилось. Школы и даже классы в них стали иметь свое, необщее лицо, и даже выражение этого лица меняется год от года. Где-то с первого класса изучают два языка, где-то ораторское искусство, где-то программирование и экологию. Школы гордятся друг перед другом количеством авторских и прочих программ, стремятся их расширить и углубить. Большинство детей со свойственной им пластичностью более или менее легко приспособилось к этим новомодным педагогическим увеселениям. Только вот во дворах стало гулять как-то поменьше детей, весной почти не видно классиков на асфальте, и уже много лет я не видела детей, играющих в прятки, в десятки или в «белку на дереве»... Но может быть, это связано с ухудшением криминальной обстановки? Или с появлением компьютеров?

А что же те дети, которым нужен был год на качественное усвоение букваря? Они никуда не делись, но их проблемы в условиях конкурса педагогических новаций умножились многократно. Есть совершенно нормальные и даже очень умные дети, которые *не могут* изучать математику по программе Петерсон. Что же им делать? «Идите в другую школу», — отвечает администрация.

В церковноприходских школах каждый седьмой ребенок в принципе не мог научиться читать. И не потому, что дети были тупые. Все дело было в методике обучения чтению. «Буки», «аз», «лебедь»... Ну, и кто из читателей сразу понял, что это слово «бал»? Когда от «буквенной» методики обучения чтению перешли к «звуковой», количество «способных обучиться читать» резко возросло.

Аргумент современных педагогов-новаторов: «К счастью, теперь у нас есть много школ, хороших и разных. Пусть родители выбирают школу в соответствии с возможностями ребенка. Никто их насильно в нашу школу не тянет». Сильный аргумент, ничего не скажешь.

А если хочется отдать ребенка не в «разную» школу (где нет половины учителей, а на уроках ученики ругаются матом), а именно в «хорошую»? «Ваши проблемы, — отвечает администрация „хорошей" школы. — У нас конкурс. Мы же не виноваты, что у вас ребенок такой „тупой". Вот и в карточке у вас написано „ММД". А у нас повышенная нагрузка, английский с первого, испанский с третьего класса. Мы детей с такими диагнозами вообще не берем».

И вот этих именно проблем (а вовсе не детей с синдромами) становится с каждым годом все больше и больше. Есть ли выход?

Как это выглядит на практике

Гипердинамический синдром

(портрет гипердинамического ребенка)

Первое, что бросается в глаза при знакомстве с гипердинамическим ребенком, это его чрезмерная по отношению к календарному возрасту и какая-то «бестолковая» подвижность.

Будучи младенцем, такой ребенок самым невероятным образом выпутывается из пеленок. Только что младенчика упаковали, положили в аккуратненько застеленную кроватку, накрыли одеяльцем. Вроде заснул. Не прошло и часа, как одеяльце смято и скомкано, пеленки валяются сбоку, а сам ребенок, голый и довольный, лежит либо поперек кровати, либо вообще ногами на подушке.

Оставить такого младенца на пеленальном столе или на диване невозможно даже на минуту с самых первых дней и недель его жизни. Стоит только чуть зазеваться, как он обязательно как-нибудь извернется и с глухим стуком свалится на пол. Впрочем, как правило, все последствия ограничатся громким, но коротким воплем.

Не всегда, но достаточно часто у гипердинамических детей наблюдаются те или иные нарушения сна. Ребенок может всю ночь вопить, требуя укачивания, хотя вроде бы и пеленки сухие, и поел недавно, и температуры нет... Может спокойно «гулять» с трех ночи до восьми утра,

а потом спать до шести вечера. Может спать не больше двух часов кряду, изматывая мать бесконечными пробуждениями и короткими, но яростными периодами активности. Причем все описанные сложности могут наблюдаться в разное время у одного и того же младенца. Рационально объяснить их (режутся зубки, болит животик и т. д.) обычно не удается ничем, кроме взаимного расположения звезд.

Иногда наличие гипердинамического синдрома можно предположить у младенца, наблюдая за его активностью по отношению к игрушкам и другим предметам (правда, сделать это может только специалист, который хорошо знает, *как манипулируют предметами обычные дети такого возраста*). Исследование предметов у гипердинамического младенца носит интенсивный, но крайне ненаправленный характер. То есть ребенок отбрасывает игрушку прежде, чем исследует ее свойства, тут же хватается другую (или несколько сразу) только для того, чтобы спустя несколько секунд отбросить и ее. Внимание такого младенца очень легко привлечь, но совершенно невозможно удержать.

Как правило, моторные навыки у гипердинамических детей развиваются в соответствии с возрастом, часто даже опережая возрастные показатели. Гипердинамические дети раньше других начинают держать головку, переворачиваться на живот, сидеть, вставать на ножки, ходить и т. д. В манеже такого ребенка обычно не удержать. Именно эти дети просовывают головки между прутьями кровати, застревают в манежной сетке, запутываются в пододеяльниках и быстро и сноровисто научаются снимать все, что на них надевают заботливые родители.

При наличии возможности, ползать эти дети начинают раньше, чем ходить, иногда просто фантастически рано. Автору довелось наблюдать восьмимесячного ребенка, который бодро, как собачонка, бежал на четвереньках за идущей матерью, практически от нее не

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

отставая. Как только гипердинамический ребенок оказывается на полу, в жизни семьи наступает новый, чрезвычайно ответственный этап, целью и смыслом которого становится уберечь жизнь и здоровье ребенка, а также семейное имущество от возможных повреждений. Активность гипердинамического младенца неостановима и сокрушительна. Иногда у родных создается впечатление, что он действует круглые сутки, практически без перерыва.

Нет такого шкафа, который гипердинамический ребенок не сумел бы открыть, нет такого дивана, стула или стола, на который он не сумел бы взобраться (а потом упасть оттуда). Именно эти дети в возрасте от года до двух — двух с половиной лет стаскивают на пол скатерти со столовым сервизом, роняют телевизоры и новогодние елки, засыпают на полках опустошенных платяных шкафов, без конца, несмотря на запреты, открывают газ и воду, а также опрокидывают на себя кастрюли с содержимым различной температуры и консистенции.

Однажды ко мне на прием привели симпатичного белоголового мальчика Федю. Список Фединых деяний, который огласила слегка оглушенная происходящим мама, был весьма впечатляющим. К двум с половиной годам он насчитывал следующее:

1. В шесть месяцев был оставлен спать в коляске под окнами (семья живет на первом этаже). Проснулся и вывалился через борт коляски на асфальт. Пока мать бежала по лестнице, успел перевернуться и заползти в ближайшую лужу.

2. В девять месяцев каким-то образом выломал прут из кровати и воткнул обломок себе под подбородок. Наложили три шва.

3. В год и один месяц опрокинул на себя кастрюлю с горячим супом, которая стояла на плите. Месяц в ожоговом отделении.

4. В год и восемь месяцев играл с дверцами тумбочки, на которой стоял телевизор. Огромный импортный

телевизор рухнул на пол и разбился вдребезги. Только открытая дверца тумбочки уберегла ребенка от верной гибели.

5. В два года три месяца перерезал ножницами с изолированными ручками проводку, по которой шел ток. Получил легкую контузию.

Никакие попытки вразумления на гипердинамических детей, как правило, не действуют. У них все нормально с памятью и пониманием речи. Просто они не могут удержаться. Своими глазами мне довелось видеть трехлетнего ребенка с гипердинамическим синдромом, который со словами «нельзя Ване в шкаф лазить, нельзя вазочку брать. Разобьется!» лез в посудный шкаф и доставал оттуда ту самую упомянутую вазочку.

Совершив очередную каверзу или разрушительное деяние, гипердинамический ребенок сам искренне расстроен и совершенно не понимает, как это получилось. «Она сама упала!», «Я шел, шел, залез, а потом — не знаю...», «Я это и не трогал совсем!» — так или приблизительно так звучат их оправдания в ответ на возмущенные или испуганные сетования родителей.

Довольно часто у гипердинамических детей наблюдаются различные нарушения развития речи. Некоторые начинают говорить позже сверстников, некоторые — вовремя или даже раньше, но вот беда — их никто не понимает, потому что они не произносят две трети звуков русского языка, заменяют слово «собака» словом «ва», а слово «самолет» словом «силт». Непрерывная болтовня таких детей с «кашей во рту» очень утомительна для окружающих и требует вмешательства логопеда. Иногда, впрочем, родители научаются сносно понимать их «язык» и очень удивляются и даже обижаются, что в садике или в поликлинике никто ребенка не понимает.

Гипердинамические дети с самого начала не ходят, а бегают. Когда говорят, много и бестолково размахивают руками, переминаются с ноги на ногу или подпрыгивают на месте.

Еще одна особенность гипердинамических детей — они не учатся не только на чужих, но даже на своих ошибках. Вчера ребенок на детской площадке гулял с бабушкой, залез на высокую лесенку, не мог слезть. Пришлось просить ребят-подростков снять его оттуда. Ребенок явно испугался, на вопрос: «Ну что, будешь теперь на эту лесенку лазить?» — истово отвечает: «Не буду!» На следующий день на той же детской площадке он первым делом бежит к той самой лесенке...

Именно гипердинамические дети — это те дети, которые теряются. «Граждане, у кого потерялся мальчик?» — вспомните сакраментальную фразу из советских фильмов, да и из реальной вокзальной действительности. В вокзальной суете, в сутолоке около киосков, в очереди, просто в толпе что-то привлекло внимание гипердинамического ребенка, и он тут же забыл про мать, про бабушку, про то, что ему велели стоять здесь и не сходить с этого места, и пошел, пошел, влекомый, словно магнитом, своим кратковременным, но всепоглощающим интересом. Что это там за желтая машина? А что это тот дядя делает? А чего это вон там продают? А куда вот эта дверка ведет? И уже мечутся с вытаращенными глазами потерявшие ребенка родители, хватают за рукава прохожих: «Вы тут мальчика не видели? Такого маленького, в красном комбинезончике!» Качают головами сердобольные тетки-прохожие, пытаются успокоить, помочь («Господи! Ужас-то какой! А если бы мой пропал!»), тревожно хмурят брови мужчины («Неужели еще один маньяк?!»), осуждающе поджимают губы вездесущие старушки («Лучше следить надо было за ребенком, милочка!»). Наконец, когда ситуация достигает максимального накала и раздаются советы немедленно, по горячим следам обратиться в милицию, продавщица мороженого указующе вытягивает толстый палец и спрашивает: «А вон там за ларьком, в мусоре не ваш ковыряется?»

И ругать нашедшегося ребенка уже совершенно нет сил, да он и сам толком не понимает, что произошло. «Ты

сама ушла!», «Я только отошел посмотреть!», «А вы меня разве искали?!» — все это обескураживает, злит, раздражает, заставляет сомневаться в умственных и эмоциональных возможностях ребенка.

Об эмоциональных возможностях. Гипердинамические дети, как правило, не злы. Они не способны долго вынашивать обиду или планы мести, не склонны к расчитанной, целенаправленной агрессии. Все обиды они быстро забывают, вчерашний обидчик или обиженный сегодня у них — лучший друг. Но в запале драки, когда отказывают и без того слабые механизмы торможения, такие дети могут быть безотчетно жестоки и неостановимы.

— Его в классе дразнят, подначивают, — жаловалась мама восьмилетнего Никиты. — Он неделю внимания не обращает, смеется только. А потом что-то как щелкнет, так он бросается и впивается, как бульдог. Ничем не оторвать. Недавно двое старшеклассников и учительница растаскивали. В школе говорят: ведите его к психиатру, он у вас ненормальный!

Впоследствии такие дети могут сами искренне рассказываться в совершенном и даже не помнить, как все получилось. Никита:

— Я не хотел его об стенку бить. Потрясти только. Чтоб не обзывался. Я за ним погнался, мы долго бегали. Потом я его догнал, схватил, он мне двинул в живот, потом... потом не помню. Я не хотел головой, что я, отмороженный, что ли... Ну, обзывался, говорил «болван», подумаешь... Я так просто... Сам не знаю, как получилось... Честно! Я потом сам у него прощения просил. Он меня простил, даже ластик мне дал. А я ему книжку про ужасников. Только учительница все равно маму вызвала.

При общении с гипердинамическими детьми надо учитывать, что все их чувства достаточно поверхностны, лишены объема и глубины. Если гипердинамический ребенок не корректирует своего поведения из-за недомогания матери, усталости отца или неприятностей, постигших

приятеля, то он вовсе не бесчувственный эгоист, как может показаться с первого взгляда. Скорее всего, он просто не заметил всего вышеперечисленного. Познание, оценка чувств и состояния других людей — сложная аналитическая работа, требующая большого напряжения и концентрации внимания на объекте (другом человеке). А вот с концентрацией-то у гипердинамического ребенка — бо-ольшие проблемы! Поэтому не стоит ждать от такого ребенка чудес понимания — лучше просто сказать ему о том, что именно вы (или кто-то из окружающих) сейчас испытываете. Гипердинамический ребенок легко примет это как факт и, возможно, постарается как-то учесть.

Настоящие проблемы гипердинамического ребенка (и его семьи) начинаются вместе со школьным обучением. Иногда чуть раньше — при подготовке к школе. На сообразительность и собственно умственные способности гипердинамических детей жалуются редко.

— Да он все может, если захочет! Стоит ему только сосредоточиться — и все эти задания ему на один зуб! — так или приблизительно так говорят девять из десяти обратившихся ко мне родителей.

Вся беда в том, что как раз сосредоточиться гипердинамический ребенок категорически не может. Усаженный за уроки, он уже через пять минут рисует в тетрадке, катает по столу машинку или просто смотрит в окно, за которым играют в футбол старшие ребята или чистит перья ворона. Еще десять минут спустя ему очень захочется пить, потом есть, потом, естественно, в туалет...

— Вы представляете, мы каждый день делаем уроки с трех часов до девяти, иногда до полдесятого! — говорит мне мама первоклассника Вовы.

— Это невозможно! — категорически заявляю я. — Ни в одной, даже самой замудренной школе в первом классе столько не задают.

— Вы что думаете, я вам вру, что ли?! — возмущается мама. — Вова, подтверди!

Вова согласно кивает.

— А как же вам это удастся? — спрашиваю я с невольным уважением в голосе.

— А вот так! Там всего-то заданий по его способностям — на полчаса, ну, на час, если очень много задано. А он сидит, и тянет, и тянет... Только я отойду, он уже где-то в облаках витает. Скажу: переписывай вот этот столбик примеров. Прихожу через полчаса — все на том же месте. Или еще хуже — ответы написаны просто так. Явно над ними совсем не думал. Приходится, естественно, переписывать... Или вот в туалет идет, и полчаса его нет. Ты что, спрашиваю, там утонул, что ли? Да нет, говорит, сейчас иду. Еще и возмущается: что, в туалет сходить нельзя?! Вчера ручку двадцать пять минут под столом искал. Я по часам заметила... Если идет мимо комнаты, где бабушка телевизор смотрит, так обязательно в дверях застревает. Хоть там сериал идет, хоть новости, хоть реклама... А вы говорите: не бывает!

В классе происходит приблизительно то же самое. Гипердинамический ребенок для учителя — вроде соринки в глазу. Он бесконечно вертится на месте, отвлекается и болтает с соседом по парте. Сажать его одного бесполезно, потому что в этом случае он дергает тех, кто сидит впереди, или оборачивается к тем, кто сидит сзади, и тогда учитель вообще видит только его затылок. Может также общаться через проход с соседней колонкой, или передавать записочки, или пускать под партой самолетик, или... В общем, проделки и придумки гипердинамического ребенка неистощимы и почти всегда неуместны.

В работе на уроке он либо отсутствует и тогда, будучи спрошенным, отвечает невпопад, либо принимает активное участие, скачет на парте со вздернутой к небу рукой, выбегает в проход, кричит: «Я! Я! Меня спросите!» — или просто, не удержавшись, с места выкрикивает ответ. Причем ответ, как правило, неполный или неточный. Поскольку подобные эпизоды, неравномерно чередуясь, повторяются каждый учебный день, то учителю

крайне трудно воздержаться от раздраженных высказываний в адрес такого ребенка, а при случае (например, на собраниях) и в адрес его родителей.

Тетрадки гипердинамического ребенка (особенно в начальных классах) представляют собой жалкое, душераздирающее зрелище. Количество ошибок в них соперничает с количеством грязи и исправлений. Сами тетрадки почти всегда мятые, с загнутыми и замусоленными уголками, с надорванными обложками, с пятнами какой-то невразумительной грязи, как будто бы на них кто-то недавно ел пирожки. Строчки в тетрадях неровные, буквы уползают то вверх, то вниз, в словах пропущены или заменены буквы, в предложениях — слова. Знаки препинания стоят как будто бы в совершенно произвольном порядке — авторская пунктуация в наихудшем смысле этого слова. Многие слова узнаются с трудом, хотя отдаленно что-то напоминают — как в поэзии Велимира Хлебникова. Именно гипердинамический ребенок может сделать в слове «еще» четыре ошибки. Догадались, как? Не догадались? Пожалуйста, очень просто — «исчо». На научном языке это называется — дисграфия.

Проблемы с чтением возникают значительно реже, чем с письмом, но тоже встречаются. Как правило, они отмечаются у тех детей, которым на предыдущем этапе ставили «задержку развития речи». Если «дисграфия» — это достаточно однородное явление, то «дизлексия» (нарушения чтения) может выглядеть по-разному в каждом индивидуальном случае. Некоторые гипердинамические дети читают очень медленно, запинаясь на каждом слове, но сами слова прочитывают правильно. Другие читают быстро, но изменяют окончания и «проглатывают» слова и целые предложения. В третьем случае ребенок читает нормально по темпу и качеству произношения, но совершенно не понимает прочитанного и не может ничего запомнить или пересказать.

Проблемы с математикой встречаются еще реже и связаны, как правило, с тотальной невнимательностью

ребенка. Он может правильно решить сложную задачу, а потом записать неправильный ответ. Легко путает метры с килограммами, яблоки с ящиками, и получившиеся в ответе два землекопа и две трети его совершенно не смущают. Если в примере стоит знак «+», гипердинамический ребенок легко и правильно производит вычитание, если знак деления, выполнит умножение, и т. д. и т. п.

Гипердинамический ребенок постоянно все теряет. Он забывает шапку и варежки в раздевалке, портфель в скверике возле школы, кроссовки — в физкультурном зале, ручку и учебник в классе, а дневник с оценками — где-нибудь в районе помойки. В его ранце спокойно и тесно соседствуют книги, тетради, ботинки, яблочные огрызки и недоеденные конфеты.

На перемене гипердинамический ребенок — это «вихрь враждебный». Накопившаяся энергия настоятельно требует выхода и находит его. Нет такой потасовки, в которую наш ребенок не ввязался бы, нет шалости, от которой он откажется. Бестолковая, сумасшедшая беготня на перемене или на «продленке», кончающаяся где-то в районе солнечного сплетения кого-нибудь из членов педагогического коллектива, и соответствующее случаю внушение и репрессии — неизбежный финал почти каждого школьного дня нашего ребенка.

Уже говорилось, что практически все шалости гипердинамических детей спонтанны, не подлежат планированию и обдумыванию. Еще одной особенностью этих детей, чрезвычайно огорчающей и их самих и родителей, является то, что именно они всегда попадаются. Сколько угодно детей может хулиганить на перемене, кидаться снежками, участвовать в свалке, передавать записки на уроке или курить в туалете. Попадется всегда — гипердинамический. Трудно сказать, в чем тут секрет, но феномен — налицо. Большинство детей и родителей знают об этом и с грустью говорят о «судьбе», «роке» или просто о том, что «мне (моему) всегда не

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

везет». Отбросив мистику, можно предположить, что здесь одновременно действуют два фактора — «дурная репутация» гипердинамического ребенка («Как что случится — так сразу думают, что это я!») и отсутствие в его характере хитрости, изворотливости и умения предвидеть последствия.

Практически все окружающие гипердинамического ребенка люди (родители, учителя, даже одноклассники) пребывают в неизбывной уверенности, что ребенок вполне может избавиться от всех проблем и недостатков, попросту «взяв себя в руки», «собравшись» и т. д. К сожалению, они ошибаются.

Некоторое время каждый гипердинамический ребенок будет пытаться соответствовать ожиданиям окружающих его людей, «напрягать волю», «следить за собой» и выполнять другие, столь же ценные советы. Постепенно, однако, и он, и другие убеждаются в том, что никаких успехов все это не приносит. Более того, чем больше ребенка стыдят и ругают, тем хуже у него идут дела. Нервная система гипердинамического ребенка, и без того работающая с перегрузом, получает дополнительную нагрузку. Ребенок живет в состоянии непрерывного стресса. Уходя утром в школу, он знает, что у него опять «не выйдет» и его опять будут ругать. Дальше ситуация может развиваться несколькими путями.

Ребенок может «опустить руки» и попросту плюнуть на мнение окружающих. «Ну и пусть я буду самый плохой! Чем хуже — тем лучше!» — так отныне звучит его лозунг. Понятно, куда приблизительно ведет этот путь. Довольно быстро такой ребенок находит место, где все его особенности принимаются и даже одобряются. Это место — улица, двор. Здесь все в строку — и туповатое бесстрашие гипердинамических детей, и их легкость на подъем, и вечная готовность к любым проделкам, и отходчивость, и даже неумение просчитывать последствия. Последним, увы, часто пользуются продавцы наркотиков и вербовщики «кадров» из криминальных структур. На

улице, где собрались такие же отверженные обществом (по разным причинам) дети и подростки, гипердинамического ребенка ждет не только принятие и понимание, но и разнообразный досуг. Собирать бутылки и обследовать помойки, лазать по крышам и жечь костры, кататься на автобусах и электричках, «тусоваться» с друзьями — все это значительно интереснее, чем решать задачи и писать диктанты. Тем более что ни то, ни другое у ребенка не получается.

Другой ребенок, с более слабым здоровьем, начинает много и разнообразно соматически болеть, пропуская школу по полгода.

— До школы он вообще ничем не болел. Мог три часа на улице бегать в мокрых ботинках — и ничего. А с конца первого класса — началось. Сначала у него был грипп, потом подхватил бронхит, потом — воспаление легких, — рассказывает мама десятилетнего Игоря. — Потом вроде все вылечили, а кашель остался, да такой страшный, что просто до рвоты. Послали к невропатологу. Он прописал какие-то таблетки, вроде поменьше стало. Потом вдруг герпес полез, да не только на губах, а по всему лицу. Пока лечили, нашли шумы в сердце. Обследовались. Вроде все ничего, только собрались в школу — температура. Отчего — непонятно. Пока сдавали анализы, температура исчезла, но начали суставы болеть...

Третий ребенок, самый сильный и мужественный, несмотря на все колоссальные трудности, продолжает бороться за место под солнцем, пытаясь хоть как-нибудь приспособиться к обстоятельствам, в которых как будто бы специально «все против него». Иногда у него что-то получается — он становится форвардом школьной футбольной команды, или певцом в школьном ансамбле, или «великим химиком», или записным школьным юмористом, или просто классным шутком. Все это, как правило, делается вопреки воле семьи и педагогического коллектива. Но когда место найдено, все вздыхают с облегчением — проявления синдрома резко идут на убыль.

Отношения со сверстниками у гипердинамических детей могут складываться по-разному, в зависимости от степени проявления синдрома. Почти всегда такие дети очень общительны, легко знакомятся как с детьми, так и со взрослыми. У маленького гипердинамического ребенка почти всегда множество приятелей (сам он часто называет их друзьями).

— С кем ты из группы дружишь? Кто твой лучший друг? — спрашиваю я шестилетнего Сашу.

— Я со всеми дружу! — отвечает Саша. — И с мальчиками, и с девочками. Только Вера Тапищева мне не друг, потому что она плачет все время. С ней дружить прямо некогда!

Однако, несмотря на общительность, гипердинамическому ребенку редко удастся построить длительные и глубокие дружеские отношения. Настоящая дружба требует постоянного «учета» чувств, мнений и настроений другого человека. А вот это нашему ребенку дается с трудом.

И когда ребенок подрастает, иногда начинаются жалобы: «А почему они со мной не играют?!»

Гипердинамический ребенок любит шумные, подвижные игры. Побегать и «побеситься» любят все здоровые маленькие дети. Но, подрастая, они все больше времени уделяют тихим, сложным, ролевым играм или играм «с правилами». Гипердинамический ребенок не любит (а иногда, в тяжелых случаях, попросту не может) играть в такие игры. И опять остается один или находит себе компанию таких же сорванцов.

— У нас вроде бы приличная семья, — жалуется мама десятилетнего Вадима. — Я сама учитель, папа — программист. Мы его с детства старались в музеи водить, в театры. Правда, в театре его было на стуле не удержать... Но книжки я ему всегда хорошие читала. Объясните мне, почему же его все время тянет к каким-то детям... ну, социально запущенным, что ли... В классе вечно выбирает себе самых хулиганов. И вот у нас в парадной есть такая

семья, ну, родители пьют и все такое. Там трое детей, так он вечно с ними... Нет, чтобы с Виталиком играть со второго этажа или с Мариной с пятого. Что это его туда так тянет?

Все очень просто. «Социально запущенные» дети из семьи алкоголиков готовы играть в те игры, которые предложит Вадим. А вот согласится ли Марина с пятого этажа?

Иногда гипердинамические дети избегают общества сверстников и любят возиться с детьми, младшими по возрасту. Родители склонны сетовать на это, обвиняя своих чад в некоей «умственной недостаточности». Но ведь и здесь все просто и вовсе не плохо. Маленькие друзья и подружки дают гипердинамическому ребенку возможность разрядки, возможность поиграть в те самые подвижные игры, которых ему так не хватает. И маленькие, как правило, вполне этим довольны.

Шестиклассник Алеша из числа моих гипердинамических клиентов еще с прошлого года подружился с целым классом мальчишек-первоклашек. Приходил к ним на переменах, гулял с ними после уроков на «продленке», рассказывал страшные истории и учил делать самолетики, заходил в гости поиграть на компьютере. Малыши были польщены вниманием «большого парня». А парень, отверженный и обвешенный ярлыками в своем «родном» классе, находил среди малышей так необходимое ему принятие и восхищение. Кому от этого плохо?

Разумеется, вовсе не у каждого ребенка с диагнозом «гипердинамический синдром» имеются все вышеперечисленные особенности поведения. Все это может быть выражено слабее или сильнее, а что-то может отсутствовать вовсе. Представленный портрет — ярко выраженный гипердинамический синдром во всей его красе. В таком «цветущем» виде он встречается всего лишь у каждого четвертого-пятого ребенка с диагнозом «гипердинамический синдром».

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

Гиподинамический синдром
(портрет гиподинамического ребенка)

Гиподинамический младенец очень удобен. Потому что он почти всегда спит. Когда просыпается, ест и — снова спит. Иногда такой младенец и ест как бы не просыпаясь. Иногда засыпает прямо у груди, и матери приходится тормошить его и щипать за щечки, чтобы он проснулся и доел свою порцию. Кричит и возмущается гиподинамический младенец крайне редко. Может всю ночь проспаться в мокрых пеленках и даже не попытаться как-то исправить ситуацию. Мать и родных узнает, но как-то вяло, словно бы через силу. На руки почти не просится, когда чуть-чуть подрастет, может подолгу лежать в кроватке и спокойно «гулять», оглядываясь по сторонам или мусоля погремушку.

Поест гиподинамический ребенок любит, и в весе, на радость родителям, прибавляет хорошо. В еде непривередлив, если не баловать, то в принципе готов есть все. Явно предпочитает уже знакомые блюда и напитки. Может отказаться даже от лакомства, если оно незнакомое.

К новым игрушкам и другим незнакомым предметам гиподинамический младенец относится с явным подозрением. При наличии выбора выбирает хорошо знакомые и уже исследованные. Прежде чем принять что-то новое, долго и недоверчиво ощупывает, обнюхивает, облизывает. Если что-то не понравилось, может отбросить в сторону, и тогда уже его не уговорить — игрушка отвергнута навсегда или, по крайней мере, надолго.

То же самое можно сказать и о новых знакомствах: к новым людям гиподинамический младенец настроен и недоверчив. Никогда сразу не пойдет на руки, не даст игрушку, не приползет играть. Будет долго приглядываться, изучать, раздумывать.

Подрастая, гиподинамический ребенок остается очень удобным. Он тихо, хорошо и охотно играет в кроватке или манеже, даже не пытаясь вылезти или выпасть.

Коробочки с крышками, тряпочки, старые журналы, освоенные пирамидки — все это любимые, никогда не надоедающие игрушки гиподинамического младенца.

Его можно оставить в комнате и уйти на кухню — он вряд ли будет протестовать. Можно уложить спать и сходить в магазин. Когда мама вернется, все будет в порядке. Даже если ребенок проснулся, он не вопит, а с философским видом мусолит кулак или рукав собственной кофточки.

Моторные навыки гиподинамических детей часто слегка запаздывают с развитием — ребенок позже садится, позже переворачивается на живот, позже начинает уверенно ходить. Иногда у родителей создается впечатление, что ребенок все это уже может, но «не старается». Как будто бы ему все это не очень надо. Иногда ребенок вроде бы уже вполне может ходить, но предпочитает держаться за мебель или за мамину юбку. Или — пошел и запутался в собственных ногах. Вообще, моторная неуклюжесть — характерная особенность гиподинамических детей, сопровождающая их на протяжении всей жизни (если не приняты какие-то экстраординарные меры).

Развитие речи также обычно пусть ненамного, но запаздывает. Именно гиподинамическим детям часто ставят диагноз «задержка развития речи» (ЗРР) или «общее недоразвитие речи» (ОНР). К двум годам ребенок говорит лишь отдельные слова, к трем — очень простыми фразами. Ко всему этому зачастую прибавляются логопедические проблемы. Да и вообще, гиподинамический ребенок не болтун.

Вот четырехлетний Максим возит по ковру две машинки. За полчаса, пока мы разговариваем с его мамой, я не слышала от него ни звука, кроме «здравствуйте» в самом начале и «ж-ж-ж!» — явно имитирующего гудение мотора.

— Максимушка, давай поговорим, — обращаюсь я.

— Об чем? — флегматично спрашивает мальчик.

— Как ты в садик ходишь? С кем там играешь? Во что?

— Холошо. С Витей. В масинки. — Исчерпывающий ответ. Разговор закончен.

— Вот он и дома такой же, — сетует мать. — Ив садике. А на занятиях — вообще ни слова из него воспитательница не может вытянуть. Как будто он дурак какой.

Гиподинамический ребенок — не дурак. Но и подрастая, он остается каким-то полусонным. Кажется, что его ничего по-настоящему не интересует и не увлекает. Попытки «развить» гиподинамического ребенка, таская его по музеям и театрам, чаще всего ни к чему не приводят и даже вызывают негодование родителей. После посещения «культурных мероприятий» ребенок практически не выдает обратной связи, не может пересказать содержания спектакля, рассказать о том, что видел в музее.

— Ты там вообще был или все проспал?! — сердятся родители. Ребенок в ответ только пожимает плечами и понуро молчит.

Рассердить или обидеть самого гиподинамического ребенка, по-видимому, трудно. Чаще всего окружающие его люди не могут даже предположить, как глубоко и трагично переживает этот ребенок собственную «тюфяковость» и для всех очевидную неуклюжесть. Как правило, все близкие ребенку люди думают, что «ему все все равно» только потому, что ребенок практически никогда не демонстрирует своих чувств и не говорит о них.

Как и для гипердинамических детей, настоящие проблемы для гиподинамического ребенка начинаются вместе с поступлением в школу.

Обычно еще при подготовке к школе родители, учителя или воспитатели в детском саду обращают внимание на то, что ребенку на выполнение стандартных заданий требуется больше времени, чем другим детям (хотя сами задания ребенок часто выполняет достаточно хорошо). Гиподинамический ребенок никогда (даже зная ответ) не будет тянуть руку и стараться привлечь к себе

внимание. Письменные задания (особенно без ограничения времени) для него всегда предпочтительнее, чем устные ответы (особенно у доски).

Именно у гиподинамических детей часто наблюдается огромный разрыв в качестве приготовления домашних заданий и классных (а особенно контрольных) работ. Дома, когда его никто не торопит, гиподинамический ребенок аккуратно и правильно выполнил все на «4» или «5», в классе то же самое в условиях неизбежной спешки — неизменная тройка, а на контрольной, когда ребенок к тому же еще и нервничает, — безусловная и окончательная двойка. Разница столь велика (иногда даже почерк в тетради разный), что учителя зачастую подозревают родителей гиподинамического ребенка в том, что они сами делают уроки вместо туповатого чада.

Гиподинамический ребенок вызывает значительно меньше нареканий учителей, чем гипердинамический. Он никогда не шалит, всегда спокойно сидит за своей (часто последней) партой, редко разговаривает с соседями, а на перемене стоит около стенки или старается остаться в том же классе. Все просьбы учителя или родителей гиподинамический ребенок выполняет с некоторой задержкой, которая многими принимается за лень. Обычные «взрослые» фразы, обращенные к гиподинамическому ребенку, звучат приблизительно так:

— Ну что ты как сонная муха! Проснись, наконец!

— Ну нельзя же все время спать!

— Сколько можно копать!

— Оторви же, наконец, свой зад от стула (дивана)!

— Сколько раз тебе нужно сказать, чтобы ты наконец сделал это?!

Сверстники часто дразнят гиподинамических детей. Их обычные прозвища — «тюфяк» и «тормоз». Часто от этих определений не удерживаются даже учителя и родители. Однако особенной злости и в эти прозвища, и в подначки обычно не вкладывается. До определенного предела гиподинамические дети безобидны. Они бывают очень

рады и благодарны, если кто-то соглашается с ними играть и, как и гипердинамические дети, часто возятся с младшими детьми. Общительными гиподинамических детей не назовешь. На контакт они идут с трудом, почти всегда стеснительны и неуверенны в себе. Иногда гиподинамические мальчишки охотно дружат с девочками, которые предпочитают более спокойные и структурированные игры. В целом девочки относятся к гиподинамическим детям более позитивно и часто (особенно в младших классах) ставят их поведение в пример другим мальчишкам. Сложившиеся дружеские отношения для гиподинамического ребенка всегда сугубо индивидуальны (никогда у него не бывает *много* друзей и даже приятелей) и невероятно ценны. Он будет идти на любые компромиссы и уступки, лишь бы сохранить уважение и привязанность друга (подруги). И именно здесь гиподинамических детей подстерегает та же опасность, что и гипердинамических. Несмотря на всю их внешнюю несхожесть, гиподинамические дети так же, как и гипердинамические, не слишком способны к планированию и оценке последствий собственных и чужих поступков. От провалов и травм до поры до времени их спасает врожденная осторожность и недоверчивость к новому. Но если речь идет об угрозе дружбе (или тому, что гиподинамический ребенок принимает за дружбу), то здесь всяческая осторожность отбрасывается и ребенок буквально готов на все. Разумеется, часто находятся люди, спешащие этой его готовностью воспользоваться... Увы! Несмотря на всю защиту, «подставить» и «кинуть» гиподинамического ребенка так же легко, как и гипердинамического...

Однако младенческая недоверчивость к новому, как правило, остается у гипердинамических детей на всю жизнь. Они не любят переодеваться в новую одежду, пробовать новые блюда, посещать незнакомые места. Если спросить гиподинамического ребенка, в какой музей он хочет сходить в воскресенье, он, к удивлению родителей, назовет музей, который семья посещала две недели

назад (на самом деле он предпочел бы остаться дома, но если это невозможно — из двух зол он выберет уже знакомое). Настоящей трагедией для гиподинамического ребенка может стать уход уже знакомой учительницы, к которой он худо-бедно приспособился, или переход в другую школу (класс).

— Прямо не знаю, что и делать, — говорит мама восьмилетнего Димы. — Учительница у них в классе была — хуже некуда. Молоденькая, опыта никакого, в голове один ветер и мужики. И материал плохо давала, и детей одних в классе оставляла, а сама бегала на лестницу — курить. И орала на них, и по затылку могла шлепнуть, и на переменах вместе с ними в догонялки играла... В общем, не учитель, а черт те что! Родители из кабинета директора не вылезали — требовали ее убрать. Убрали. Поставили Анастасию Петровну. Заслуженный учитель, двадцать пять лет педагогического стажа, каждый день тетради проверяет, никогда голоса не повысит. Живи и радуйся. Так мой обормот в школу ходить не хочет. Хочу, говорит, чтоб Машенька обратно пришла. Это они так учительницу звали — Машенька. Представляете? А эта Машенька чего только про него на собраниях не говорила! Послушал бы он — сразу бы мозги на место встали! А Анастасия Петровна мне сразу сказала: мальчик тормосит, но руки опускать нельзя, будем работать, усилим нагрузку, подберем индивидуальное задание на каникулы, Будем вытягивать. Вот это, я понимаю, подход...

— А что Машенька говорила тебе самому? — спрашиваю Диму.

— Она говорила: ты мой тюфячок, а они все обормоты. Они убегут, а ты со мной останешься. Ты надежный, как старый диванчик. За это я тебя и люблю. Так она говорила. Но двойки все равно ставила. Ты, говорила, не обижайся, а старайся. Все у тебя выйдет, потому что ты на задницу крепкий. Я старался... А теперь с новой учительницей — не хочу... Она какая-то пыльная. А Машенька веселая была...

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

Из всех уроков гиподинамический ребенок больше всего не любит уроки письма и физкультуры. К его тетрадкам (особенно к классным работам) относится все то, что говорилось о тетрадях ребенка гипердинамического. А вот физкультура — особая песня. Гиподинамический ребенок — неуклюж. Он не может красиво бегать, прыгать через скакалку, лазить по канату, подтягиваться и отжиматься. Его фигура всегда оставляет желать лучшего. Его вес часто избыточен (ибо он по-прежнему мало двигается и любит поесть). Доктора в поликлинике советуют родителям отдать его в спортивную секцию. Сама мысль об этом вызывает у ребенка внутреннюю дрожь. Вот он придет туда, попытается что-то сделать, у него, конечно, не получится — и все будут смотреть и смеяться (так всегда бывает в школе на уроках физкультуры). Нет, все, что угодно, только не это!

Любимые занятия гиподинамического ребенка — мозаики, конструкторы, телевизор и игровая приставка к нему, компьютер. Если техника чтения удовлетворительна и сам процесс не вызывает серьезных проблем, то гиподинамические дети часто любят читать. Предпочитают серьезную реалистическую литературу и энциклопедии. Могут читать справочники.

Переход в среднюю школу — всегда серьезнейшее испытание для гиподинамического ребенка. Он путается в кабинетах, предметах и новых учителях с их новыми, непривычными требованиями. Он забывает или не успевает списать задание с доски и потому его не делает. Он стесняется подойти к учителю и попросить переписать контрольную или исправить двойку. Он незаметен и всегда держится в тени, и поэтому учителя-предметники вспоминают о его существовании только в конце четверти, когда приходит время выставить четвертные оценки и становится ясным печальный итог. До самого конца средней школы он так и не научается вести конспект лекционного материала. В параграфе учебника он не может выделить главного и пытается, как в младшей школе,

заучить все наизусть. Он никогда не пытается оправдываться или «качать права», но его тихая тлеющая ненависть к кому-нибудь из педагогов или сверстников именно в средней школе может дать чудовищный, абсолютно неожиданный для окружающих выброс. Унижения и подначки накапливаются, нервная система дает сбой, и в какой-то момент по совершенно ничтожному поводу вдруг происходит «короткое замыкание». К ужасу родителей и учителей, тихий, тормозной пацан вдруг жестоко избивает одноклассника, замахивается кулаком на учительницу, запускает стаканом в голову старшей сестры... Как правило, сразу после этого он попадает к психиатру или как минимум к психологу. Иногда именно в этот момент впервые ставится диагноз: ММД, гипо динамический синдром.

Медицинские аспекты проблемы

Мы помним, что и гипо- и гипердинамический синдром — одно из проявлений ММД — минимальной мозговой дисфункции. ММД — это заболевание центральной нервной системы. Следовательно, помимо поведенческих нарушений и особенностей, у наших детей должны быть и другие — клинические или медицинские. Они, увы, есть.

О некоторых из них мы уже упоминали, о других на страницах этой книги еще не говорилось. Сейчас мы попытаемся все это систематизировать.

Однако прежде чем начать описывать различные вегетативные и соматические нарушения, которые иногда сопутствуют гипо- и гипердинамическому синдрому, необходимо отметить, что степень их выраженности в каждом отдельном случае бывает различной, а набор у каждого ребенка — индивидуален. Кроме того, часть этих расстройств может встречаться и у детей, у которых вообще отсутствует ММД.

Более того, в зависимости от возраста ребенка, состояния его соматического здоровья, времени года и даже умственных и физических нагрузок какие-то клинические и поведенческие проявления ММД могут ослабевать и даже исчезать, какие-то, наоборот, усиливаться. То есть даже вышеупомянутый индивидуальный набор не остается постоянным. Так, например, у школьников все особенности гипердинамического синдрома ярко проявляют

себя в течение учебного года и значительно ослабевают во время каникул и летнего отдыха.

Иногда к уже имеющимся присоединяются новые клинические симптомы. Обычно это связано с интенсивным ростом ребенка или возрастанием нагрузок, так как (мы уже говорили об этом) рост и развитие требуют значительных энергетических затрат.

Согласно данным Санкт-Петербургских исследователей, возрастными периодами, в которых наиболее ярко выражены клинические признаки ММД, являются три года, шесть-семь лет и девять лет. Исследователи полагают, что в первую очередь это связано с социальными причинами — началом посещения детских дошкольных учреждений, начальной школы, а также переходом в среднюю школу.

Наиболее частыми клиническими симптомами, сопровождающими диагноз «ММД, гипо- или гипердинамический синдром», являются следующие:

- задержка развития речи;
- заикание;
- тики;
- различные гиперкинезы;
- головные боли;
- нарушения сна;
- аллергодерматоз вне связи с каким-нибудь аллергеном;
- энурез;
- астматический бронхит;
- различные нарушения осанки;
- вегетативно-сосудистая дистония.

Понятно, что, к счастью, практически невозможно найти гипо- или гипердинамического ребенка, у которого имелись бы *все* вышеупомянутые проявления. Но два-три из них есть (или были в прошлом) практически у каждого.

Как определить, есть ли это у вашего ребенка?

Чем раньше установлен диагноз: гипер- или гиподинамический синдром, тем лучше для ребенка и его родителей. Особенно это касается гиподинамических детей. Гипердинамичность ребенка бросается в глаза и довольно быстро приводит семью к невропатологу, который без труда установит диагноз (правда, не всегда удосужится объяснить родителям, что именно этот диагноз означает). Гиподинамических детей, напротив, иногда годами тормозат, стыдят, обвиняют в отсутствии целей и интересов. И никому даже в голову не приходит показать ребенка врачу. Прописать лекарство и вылечить описываемые синдромы невозможно, но можно дать родителям рекомендации, разработать для ребенка индивидуальную программу реабилитации. В конце концов, само информирование родителей о том, что ребенок не делает всего этого нарочно и назло, иногда оказывает очень благотворное влияние на атмосферу в семье.

На что следует обратить внимание родителям, размышляющим на предмет наличия у ребенка вышеописанных синдромов?

1. Во-первых, конечно, на наличие других неврологических диагнозов. В первую очередь это относится к диагнозам «ММД», «энцефалопатия», «синдром внутричерепной гипертензии». Если что-то из этого имеется (а тем более — все), то вероятность развития одного из синдромов очень высока (до 90%).

2. Наличие неконтролируемой моторной активности.

3. Очень слабая (относительно возрастных норм) концентрация внимания. Ребенок постоянно бросает одно дело и тут же начинает другое. Даже если он чем-то занят, его ничего не стоит отвлечь (особенно если это занятие — приготовление уроков).

4. Любые стойкие нарушения сна.

5. Постоянная вялость, заторможенность ребенка.

6. Наличие в истории развития ребенка логопедических проблем, задержки развития речи или ее общего недоразвития (даже если на сегодняшний день ребенок говорит абсолютно нормально).

7. Неумение приспособиться к дисциплинарным требованиям детского дошкольного заведения.

8. Полное отсутствие инициативы, нелюбовь ко всему новому.

9. Быстрая, «захлебывающаяся» речь или, наоборот, при нормально развитой речи — постоянная молчаливость и односложные ответы словно бы «через силу».

10. Стойкая неуспеваемость в начальной школе, необъяснимая интеллектуальной недостаточностью. Неуспеваемость может быть по какому-то одному предмету (чаще всего по русскому языку) или сразу по всем. Учителя в таких случаях обычно говорят, что ребенок мог бы учиться лучше, если бы не отвлекался или не «мечтал о чем-то».

11. Повышенный травматизм и тенденция «влипать» во всякие истории и неприятности.

12. Ребенок всегда производит впечатление не окончательно проснувшегося.

13. Наличие одного или нескольких тиков или моторных стереотипов (моргает, подкашливает, трет нос, глаза, дергает себя за волосы, упорно, «до мяса» грызет ногти, обрывает заусенцы, постоянно крутит или мнет что-то в пальцах, подскакивает на месте, крутит головой и т. д.).

14. Ночной или дневной энурез (непроизвольное мочеиспускание).

15. Поверхностная, иногда избыточная общительность. Ребенок не всегда чувствует социальные границы и дистанции, которые вроде бы уже должен осознавать (по возрасту). Неумение строить глубокие дружеские отношения.

16. Замкнутость, отчужденность ребенка. В садике он сидит в стороне на стульчике или играет один в углу, в школе на перемене — стоит у стенки.

17. Предпочитает младших партнеров по играм.

18. Ведет себя, как ребенок младшего возраста.

19. Состояние, настроение меняется в зависимости от времени года, суток. Метеочувствительность.

20. Даже при небольшом стрессе или напряжении может наступить срыв.

Ни один из вышеназванных признаков не может служить абсолютным критерием достоверности наличия или отсутствия гипо- или гипердинамического синдрома. Но, еще раз просмотрев список, вы можете выписать на листочке номера тех особенностей, которые присутствуют у вашего ребенка. Если набралось 4—5 и более — скорее всего, синдром имеется.

ГЛАВА 6

Как с этим борются врачи?

На сегодняшний день существует несколько концепций ведения детей с гипер- и гипоактивностью.

Некоторые медики настаивают на примате лекарственной терапии, полагая, что прием соответствующих препаратов будет способствовать улучшению обменных процессов в ткани мозга и ускорит созревание его высших функций (таких, как логическое мышление, абстрактное мышление, произвольное внимание и т. д.). Для этого используют препараты нескольких фармакологических групп. За рубежом в лекарственной терапии гипердинамического синдрома в основном применяют препараты из группы амфетаминов. У наших отечественных невропатологов очень популярны ноотропил, пантогам, феназепам и диазепам. В качестве успокаивающих средств применяются различные бромиды, настойки пустырника, валерианы или корня пиона. При наличии внутричерепной гипертензии добавляют диакарб или фуросемид. По данным литературы, использование комплексной лекарственной терапии позволяет удовлетворительно компенсировать проявления синдромов в 50—60 % случаев.

Другая группа врачей признает ограниченную эффективность лекарственной терапии, но справедливо указывает на то, что действие лекарств на синдром возможно только в условиях их непрерывного приема. Если прекращается прием лекарств, то все проявления синдрома

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

тут же возвращаются. Следовательно, если диагноз «гипердинамический синдром» установлен в пять лет, а условная компенсация синдрома произойдет в пятнадцать, то получается, что ребенок должен принимать соответствующие препараты в течение десяти лет. Даже если побочные действия препарата сведены к минимуму, то все равно этот срок кажется слишком большим и небезопасным для всех метаболических процессов. Поэтому данная группа врачей предлагает сделать акцент на немедикаментозную терапию. Она, по их мнению, должна быть сугубо индивидуальной в зависимости от характера имеющихся расстройств, возраста ребенка и наличия сопутствующих заболеваний. Немедикаментозная терапия обязательно должна быть комплексной и обычно включает в себя массаж, лечебную физкультуру и мануальную терапию позвоночника. Последнее, по мнению врачей, необходимо потому, что многие проявления ММД вообще и наших синдромов в частности связаны с нарушением мозгового кровообращения. А мозговое кровообращение, в свою очередь, нарушается потому, что где-то какой-то позвонок куда-то сместился и что-то там пережимает. Мануальный терапевт поставит этот позвонок на место, и все сразу станет «о'кей». Несомненно, такое иногда случается. К сожалению, редко.

Еще один очень современный способ лечения гипердинамического синдрома связан с применением биологической обратной связи (БОС), так называемого «нейрофидбека».

С помощью специальной аппаратуры ребенок или подросток получает возможность следить на экране за своей электроэнцефалограммой (ЭЭГ) и каким-то образом ее изменять. Изменяя ЭЭГ, он тем самым изменяет и электрическую активность своего мозга. Сторонники этого метода лечения утверждают, что с помощью биологической обратной связи можно достичь стойкого улучшения и даже полного исправления нейрофизиологического дефекта. По их данным, использование нейрофидбека позволяет

приблизительно 60 процентам пациентов достигать улучшения способности планировать, организовывать свою деятельность, понимать последствия неприемлемого поведения. В основном этот метод используется на Западе, но в последние годы и в нашей стране, в Санкт-Петербурге, появились группы врачей-исследователей, занимающихся этой проблемой и разрабатывающих методики БОС для различных нарушений и заболеваний. Несомненным достоинством БОС является то, что при ее применении в организм не вмешивается ничего извне. Человек фактически сам себе помогает и сам же оценивает и контролирует достигнутый результат. Понятно, правда, что в случае смещенных позвонков никакая биологическая обратная связь ребенку не поможет.

Еще для лечения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью применяется бихевиоральная терапия. У нас этот метод практически не развит и применяется достаточно редко. На Западе — общее место. Некоторые считают, что бихевиоральная терапия в каком-то смысле устарела (но поскольку у нас она толком и не использовалась — нам трудно судить). Идеология бихевиоральной терапии состоит в том, что никто не лезет в какие-то тонкие причины и механизмы явления. Никого не волнуют истоки и следствия происходящего. Есть неприемлемое поведение гипердинамического ребенка, есть какие-то недостатки в его контактах с окружающими. С этим и работают. То есть ребенка попросту учат вести себя правильно. Классическим методом академика Павлова. Правильное поведение — положительное (приятное) подкрепление. Неправильное поведение — отрицательное (неприятное) подкрепление. По данным западных бихевиоральных терапевтов, улучшение наступает в 40—60 процентах случаев, в зависимости от интенсивности проявления и сопутствующих заболеваний.

Таким образом, вроде бы картина вполне удовлетворительная. Каждый из вышеописанных методов действует приблизительно на половину (или чуть больше) детей

с гипо- или гипердинамическим синдромом. Понятно, что общее количество детей, для которых можно отыскать «свой» метод, будет значительно больше — две трети или даже три четверти. Вроде бы проблема почти решена.

Однако вот в чем сложность. Нейрофидбек и бихевиоральная терапия в наших условиях практически недоступны. Немедикаментозная терапия требует тонкого индивидуального подхода (как правило, невозможного в условиях обычной поликлиники), постоянной коррекции и огромных финансовых затрат (мануальные терапевты нынче дороги, да и массаж недешев!). Остается все та же лекарственная терапия, которая эффективна далеко не для всех, не свободна от побочных эффектов и, как уже упоминалось, действует только в течение приема лекарственных препаратов. Многие родители гипердинамических детей просто опасаются в течение многих лет кормить ребенка сильнодействующими лекарствами. А в случае гиподинамического синдрома в 80—90 процентах случаев никому вообще в голову не приходит, что проблемы ребенка медицинского плана. Исходя из этого на практике получается так, что *от 70 до 90 процентов детей с синдромом дефицита внимания остаются вообще без всякого лечения, наедине со своими проблемами*, так как поддержки ни в семье, ни в школе гиподинамический (а особенно гипердинамический) ребенок не очень он всех раздражает. Да и больным по большей части совершенно не выглядит.

Есть ли еще какой-нибудь способ помочь этим детям и их семьям? По счастью, есть.

ЧАСТЬ

II

СОВЕТЫ
ПСИХОЛОГА

ГЛАВА 1

Что делать родителям дошкольника, если у него синдром дефицита внимания?

Во-первых, надо убедиться в том, что синдром и в самом деле имеется. Здоровые маленькие дети весьма подвижны, часто меняют занятия и легко отвлекаются. Все это совершенно нормально. Для того чтобы убедиться в том, что именно у вашего ребенка все это выходит за границы возрастных норм, как правило, необходимо посетить специалиста — невропатолога, психоневролога или психолога. К специалисту вас могут привести ежедневные наблюдения за поведением ребенка (см. список симптомов, приведенный в пятой главе первой части данной книги).

Надо помнить, что зачастую родители маленьких детей (особенно если ребенок в семье первый) попросту не замечают проявлений синдрома.

— Все дети везде лезут... Все дети падают... Ну, он еще маленький, не понимает... Наверное, у него характер такой...

Выше мы уже подробно говорили о том, что именно должно насторожить родителей. Поэтому не будем повторяться.

Итак, визит к специалисту состоялся. Диагноз установлен. Специалист, возможно, был краток и изрек приблизительно следующее:

— Ну, вот вам до года ставили энцефалопатию. Это как бы последствия. Очень часто бывает, вы не волнуйтесь. Попьете ноотропил, успокаивающие травки, и все

будет хорошо. Только его не перегружайте. И, знаете, надо с ним больше заниматься, иначе в школе могут быть проблемы... А так — все нормально...

Однако у вас в рукаве существенный козырь. К этому моменту вы уже прочитали почти половину данной книжки и весьма подробно представляете, с чем вам предстоит иметь дело.

Отныне основная ваша воспитательная задача — поддержка ребенка. Специалист прав: если все будет нормально, ребенок справится, пробьется, станет практически здоровым. Но без вашей ежедневной поддержки его шансы выйти из ситуации без потерь, увы, невелики.

«Что же это за поддержка такая? — спросит внимательный родитель. — Ничего от ребенка не требовать? Все ему прощать? Не обращать внимания на самые невозможные нарушения и проделки? Не напрягать его, если он не хочет? Так что же это тогда вырастет?!»

Ничего подобного! И требования нужны, и всепрощение совершенно не нужно. Когда мы говорим о поддержке, речь идет совершенно о другом.

Гипердинамический синдром

Как вы уже знаете, нервная система вашего ребенка работает с постоянным перегрузом сразу по двум направлениям — нормальное возрастное развитие и восстановление полученных в младенчестве повреждений. Следовательно, какие-то функции у ребенка развиты недостаточно, отстают от возрастных норм. Как правило, это не относится к интеллекту. Ребенок вполне сообразителен, но в чем-то ведет себя, как дети младшего возраста. В первую очередь это относится к развитию произвольного внимания, способности к планированию и способности предвидеть результаты своих действий. Кроме того, большинство детей испытывают значительные трудности в регулировании своей моторной активности

{например, ребенку трудно усидеть на месте, трудно по просьбе взрослого перестать бегать, прыгать и т. д.)

Помните, ребенок не хочет ничего плохого, у него просто не получается. Однако все это как-то нужно регулировать и держать в каких-то рамках. Следовательно, в определенный период времени вы, именно вы, должны взять на себя часть регуляторных функций, недоступных ребенку. Что это значит на практике?

В первую очередь гипердинамическому ребенку как воздух нужен жесткий режим дня. Режим дня вроде бы нужен всем детям, но для здоровых детей он лишь украшает жизнь семьи и высвобождает свободное время родителей, а потом и самого ребенка. В случае гипердинамического ребенка все гораздо жестче. Остатки регуляторных механизмов ребенка могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Если каждый день в 8 часов вечера зажигается зеленый ночник, на столике появляется стакан кефира и печенюшка, принимается душ, читается сказка, а потом — все, без вариантов, только спать, и никаких послаблений, никаких «пришли гости» или «интересное кино», то постепенно мозг ребенка вырабатывает что-то вроде условного рефлекса (помните, у собак Павлова: если прозвенел звонок, обязательно дадут косточку, и косточки еще нет, а слюни уже текут). И тогда уже под душем ребенок на четверть спит, а когда пьет кефир, спит уже наполовину, а во время сказки — на три четверти, и дальше — совсем маленькое усилие и возбуждение погашено, ребенок заснул. А попробуйте без всего этого оторвать гипердинамического ребенка от игры и вовремя уложить спать! Он измотает вас до крайнего предела, да и сам измучается...

Слово маме трехлетней Ирочки:

«О, это с самого начала был кошмар! Я трясла кроватку, пока сама не падала без сил. Только я перестану трясти, как она открывала один глаз, потом другой... «А... Ааа... А-а-а!!!» И так каждый день, много часов подряд.

Врачи у нее ничего не находили, болеть она ничем не болела... Я уже стала на тень похожа. Потом меня кто-то надоумил: ложись, говорит, вместе с ней, это очень прогрессивно, сейчас все так делают — берут детей к себе в кровать. Я в книжках читала, что это вредно, но надо же было что-то делать. Я стала ложиться. Она все время вертится, пихается, я спать почти не могу, но хоть не орет и качать не надо. Стало полегче. Покоормлю ее — и на тахту. Потом перестала кормить грудью. И все — новый кошмар. Вечером ее не уложить. Она уже говорить начала, такая общительная, веселая, прямо ангелочек. Так люди думают. А у нас каждый вечер — «битва при Ватерлоо». Ляг сюда! Нет, сюда! Сядь! Подержи за ручку! Сказку хочу! Пить! Есть! Писать! Животик болит! И так с 9 вечера до 12 ночи. Плюну, уйду, бежит за мной босиком, слезы градом, вопит отчаянно: «Вернись! Вернись, мамочка! Ляг со мной!» Ну кто тут устоит?! Муж говорит: «Черт с ней, не укладывай, пусть ложится, когда хочет!» Тоже не получается. Бродит, мается, хнычет, капризничает, даже заикаться как-то начала, а в кровать не идет. Шла бы, говорю, спать! Сразу: «Не хочу спать! Не пойду в кроватку! Буду телик смотреть!» Но это ведь тоже не дело — чтобы ребенок до 12 часов в телевизор пялился. Тем более там такое показывают! То есть такое впечатление, что она спать хочет, но не может. Дальше — больше. Пошла в садик, так надо утром рано вставать, а она, естественно, не выспалась. Прибавился еще утренний концерт. Я ее насильно одеваю, а она мои руки отпихивает. Я говорю: хоть в садике в тихий час спи, — а она: там детки балуются, и тетеньки-воспитательницы между собой в коридоре разговаривают, мне не заснуть. Прямо замкнутый круг какой-то! Стыдно признаться, до чего дошло — я вечером ору на собственного любимого ребенка, как мегера какая-то: «Немедленно спать, дрянь этакая! Если сейчас не пойдешь, получишь! И попробуй мне только завтра утром истерику закатить!» Она пугается, плачет, идет, ложится, потом все равно что-нибудь

придумает, вылезет. А мне так стыдно потом! Но что же делать-то?»

Для маленького ребенка весь мир — чудо. Все впервые. Каждый день происходит так много нового, непонятного, неизвестного, что просто необходимо, чтобы хоть что-нибудь в этом загадочном мире всегда оставалось на своем месте и повторялось изо дня в день.

Помните сказку про Машеньку и трех медведей? Когда маленький Мишутка увидел, что его стульчик перевернут, кровать смята, а из кружечки кто-то пил, у него началась настоящая истерика. Почему? От патологической жадности? Ничего подобного. Просто устойчивый мир (кружечка на столе, стульчик возле стола, кровать аккуратно заправлена) вдруг по совершенно непонятной причине перевернулся, изменился. А изменение привычного всегда пугает ребенка. Вдруг это опасно? Вдруг это угрожает самому существованию его мира?! Ребенок привык, что это «всегда так» — и вдруг это нарушилось! Чтобы хоть чуть-чуть понять чувства Мишутки, попробуйте представить себе, что солнце, которое каждый день в наших краях исправно садится за горизонт, вдруг в один прекрасный день осталось на небе. Что вы будете испытывать по этому поводу? Скорее всего, панический ужас. Вы не знаете причин, вы еще не задумались о последствиях, но вам уже безумно страшно. Потому что рушится привычное, то, что «всегда так».

Маленькому ребенку необходима устойчивость его домашнего мира. Причем эта устойчивость должна быть как в пространственных характеристиках (кровать всегда стоит вот здесь, лампа — вот здесь, а вот здесь висит голубая занавеска), так и во временных (после ужина мы всегда смотрим «Спокойной ночи, малыши», а после кефира мама всегда рассказывает мне сказку). Только из этого устойчивого пространства-времени ребенок может относительно безопасно выходить «на разведку» в большой, непознанный, изменчивый и потому, несомненно, опасный мир.

Психиатр и философ Карл Густав Юнг рассказывает такую историю. Однажды племя африканских лесных охотников отправилось на охоту. Внезапно на охотничьей тропе племя наткнулось на мертвого дикобраза. Мгновенно все повернули назад, в деревню, где стали готовиться к обширному жертвоприношению и обряду, призванному умиловить духов.

— Что случилось? — спросил Карл Юнг у вождя племени. — Мертвый дикобраз — это плохая примета? (ср. встреча с черной кошкой у европейцев).

— Нет, разумеется, — ответил вождь. — Я даже не понимаю, о чем ты спрашиваешь.

— Тогда почему же прервали охоту?

— Это же так естественно, — ответил старый вождь. — Странно, что ты, мудрый белый человек, не понял этого сам. Дикобразы — ночные животные. Этот дикобраз отчего-то вышел на тропу днем, да еще и умер. Ясно, что в джунглях что-то изменилось, что-то произошло. Ясно, что это что-то может быть опасным. Как же в таких условиях можно продолжать охоту?! Разумеется, мы должны были вернуться в деревню и умиловить духов, чтобы они вернули мир к прежнему устойчивому состоянию.

Приблизительно так же, как и африканские дикари, размышляет маленький ребенок. Пока в моих «джунглях» все, как всегда, мир устойчив и безопасен. При этом свободную энергию можно тратить на исследование, на развитие, можно «выходить на охоту». Но смятая кем-то кровать — это уже «мертвый дикобраз», опасность! Тут уже не до охоты! Ребенок не знает способа «умилостивить духов» и потому кидается в истерику.

Все это верно для любого ребенка, а для ребенка с гипердинамическим (а особенно с гиподинамическим) синдромом — вдвойне и втрое! Ведь мы же помним о том, что «свободной энергии» у него и так мало, а механизмы концентрации и торможения работают с трудом. Окружающий такого ребенка микромир должен быть,

с позволения сказать, «суперпредсказуемым». Только тогда у ребенка хватит сил и возможностей на полноценную «охоту», на адекватное возрасту исследование внешнего мира.

Иногда родители гипердинамических детей возражают:

— Да у него этой энергии хоть отбавляй! Целый день носится, крутится, как белка в колесе. Динамомашину приставь — ток бы давал! А вы говорите — энергии какой-то не хватает!

Позвольте заметить, что главной задачей охоты является все-таки принести добычу в деревню, а вовсе не побегать по джунглям. Так что бестолковая беготня гипердинамического ребенка вовсе не всегда удовлетворяет целям исследования. Для познания главное — концентрация, а вот с этим-то у нашего ребенка проблемы. Итак, получается, что энергии все-таки не хватает или она расходуется абсолютно бесцельно. Можно целый день с высунутым языком носиться по джунглям и вечером вернуться с пустыми руками. А можно прямо за околицей подстеречь и подстрелить зверя. Что вы предпочитаете?

Беготня для гипердинамического ребенка — это именно разрядка, а вовсе не конструктивная активность. Если его напугать, взволновать, обидеть, он и будет бегать, кричать, стучать ногами. Неужели от избытка энергии? «Бестолковая суета» — это как раз его реакция на нестандартную ситуацию, на опасность. Корни этой реакции лежат еще в животном мире, в самой биологической структуре. Это аналог так называемой «двигательной Зури», когда напуганное животное начинает бешено и нецеленаправленно метаться из стороны в сторону. Биологическая функция этой реакции вполне понятна — иногда «двигательной бурей» удается напугать превосходящего по размерам противника или случайно найти выход из западни. Эту же реакцию часто обнаруживают напуганные или чем-то возмущенные младенцы. Видели?

Ребенок отчаянно машет ручками и ножками, вопит, извивается, таращит глазенки. Это и есть «двигательная буря». С взрослением ребенка эта реакция уходит, вытесняется другими, более зрелыми и конструктивными. А у гипердинамических детей из-за слабости тормозных механизмов она прорывается и в значительно более позднем возрасте.

Итак, для активизации конструктивной активности и предотвращения «двигательных бурь»-разрядок гипердинамическому ребенку нужен устойчивый, правильно и постоянно организованный домашний микромир.

Вернемся к Ирочке. «Двигательная буря» — это утренний скандал. Вечернее требование присутствия матери — неспособность тормозных механизмов самим справиться с накопленным возбуждением.

Как справляются с подобными ситуациями первобытные охотники? Совершают соответствующий случаю ритуал. Зачем же изобретать велосипед?

Вместе с мамой Ирочки мы разработали систему-ритуал, призванную поспособствовать безболезненному и по возможности быстрому отходу Ирочки ко сну. Для начала был положен предел засыпаниям в разных местах (на кровати родителей, в собственной кроватке, на диване возле телевизора, на руках у мамы). В кроватке и только в кроватке! Кроватка — существо вполне личное, и когда она начинает ждать Ирочку (за полчаса до времени укладывания), на ее перильцах появляется розовая ленточка. Ирочка, разумеется, весьма заинтересовалась столь неординарным поведением нелюбимого предмета и по десять раз за вечер бегала смотреть: уже ждет или еще нет? Обнаружив ленточку, девочка со всех ног неслась в большую комнату и восторженно сообщала: «Висит! Уже висит! Ждет!» Сразу после появления ленточки Ирочке предлагался йогурт, который она весьма охотно и без всяких протестов поела (на аппетит Ирочки никто и никогда не жаловался). Любимой сказкой Ирочки на тот момент была «Приключения Чипполино»

Джанни Родари. Она могла слушать ее бесконечное число раз и потом еще с неослабевающим интересом рассматривать картинки. На этом мы и сыграли. Йогурты, как вы, наверное, знаете, бывают разные. В зависимости от наполнителя. Наполнитель — это обычно какой-нибудь фрукт или ягода. Вот про тот фрукт, который сегодня являлся наполнителем «вечернего йогурта», и сочинялась сказка. Ирочка просто до визга любила маминны сказки да и сама не прочь была принять участие в этом процессе. Правда, до начала сказки нужно было принять душ, разобрать кровать, переодеться в ночную рубашку и лечь в кровать. Все это выполнялось молниеносно и без малейших нареканий — в ожидании сказки. Ирочка ложилась в кровать, мама садилась рядом, и обе отправлялись в путешествие в сказочную фруктово-ягодную страну. Иногда сказка становилась многосерийной, и тогда Ирочка брала с мамы обещание, что завтра будет тот же самый йогурт, потому что принц Земляничка еще не окончательно победил предводителя злых черных слив, и тот еще вполне может вернуться и учинить множество неприятностей. После сказки Ирочке в кровать (вот безобразие, правда?!) выдавался листок бумаги и коробка с пастелью. Мама уходила, чтобы не видеть, что Ирочка нарисует. Высунув от усердия язык, девочка рисовала сегодняшнего героя и его приключения. Потом звала маму. Мама приходила, восхищалась произведением, уточняла подробности замысла и вешала его на стенку над кроватью. «А теперь принц Земляничка будет смотреть, как ты засыпаешь. Смотри, не огорчай его, чтобы завтра ему тоже захотелось к тебе прийти. Спокойной ночи!»

Мысль о том, что завтра принц Земляничка может не прийти, и прекрасный замысел будет разрушен, а доступ в сказочную страну закроется навсегда, ужасала Ирочку. Она крепилась изо всех сил, чтобы не вскочить и не побежать за мамой. На какое-то время ее сил хватало, а потом вступали в действие обычные биологические

механизмы. Набегавшийся за день ребенок благополучно и вовремя засыпал и спокойно вставал утром. Первое, что мама наутро говорила проснувшейся дочке:

— Принц Земляничка тобой очень доволен. Ты замечательно себя вела. Он будет с нетерпением ждать вечерней встречи и продолжения своих приключений. Я тоже тобой очень довольна, вместе с Земляничкой.

После такого вступления устраивать скандал было бы просто неприлично. Да и не очень-то хотелось, потому что Ирочка вполне выспалась и чувствовала себя бодрой и здоровой.

Таким образом, Ирочкины проблемы со сном были практически полностью решены в течение двух недель и уже не возобновлялись.

Второй существенной проблемой гипердинамического ребенка является его низкая способность к концентрации внимания. На такого ребенка часто жалуются в садике, что он отвлекается во время плановых занятий, бегаает или крутится вместо того, чтобы спокойно сидеть. Мешает заниматься другим детям, отвлекая их. Иногда гипердинамические дети вообще отказываются принимать участие в занятиях, так как чувствуют, что неспособны соответствовать тем требованиям, которые предъявляются к полноценным участникам этих самых занятий. Часто в таких случаях на ребенка пытаются «нажать», причем обычно давление происходит с двух сторон — со стороны воспитателей (все должны ходить на музыкальные занятия!) и со стороны родителей.

— Чепуха какая-то! — возмущаются родители. — Дома она прекрасненько под музыку танцует. Сама себе ее включает или под телевизор. И все у нее хорошо получается. Перед нами любит покрасоваться. А в садике отказывается танцевать! Безобразие, правда?!

В своем возмущении родители забывают, что ребенок, танцующий дома, сам организует свою активность. В любой момент он может начать и прекратить танец, поменять ритм, скорость и тип танцевальных движений. Если

он хочет кружиться — он кружится, хочет пройтись вприсядку — идет вприсядку, хочет поднять или опустить руки — делает это так и тогда, когда ему удобно. В садике на занятиях — все иначе. Ребенок должен совершать именно те движения, которые диктует логика стандартного танца или фантазия музруководителя. К тому же он должен постоянно следить за другими детьми и успевать делать то же, что делают они. Если танец парный, то следующей задачей будет приспособиться к особенностям движений партнера. При этом нужно еще слышать музыку и выполнять указания учителя. Зачастую все это оказывается для гипердинамического ребенка недоступным. Или не слишком доступным. Тогда он пытается, но получает такое количество уничижительных замечаний («Господи, ну ты меня слышишь или нет?! Ну нельзя же быть таким неуклюжим! Смотри, как хорошо другие дети танцуют!» и т. д.), что вся охота довольно быстро пропадает и тогда, чтобы избавиться от фрустрации, ребенок категорически заявляет: «Не хочу! Не буду! И не уговаривайте».

Самым правильным решением в этих случаях будет не принуждать или уж тем более не запугивать ребенка, а разрешить ему присутствовать на занятиях, сидя в уголке или даже стоя в дверях. Время от времени его можно призывать попробовать выполнить какое-то задание вместе со всеми. Гипердинамические дети на самом деле *хотят во* всем этом участвовать. Просто они не слишком уверены в себе. Если ребенок почувствует, что даже его неудача не вызывает отторжения и никто не собирается его «насиленно» заставлять, он будет пробовать снова и снова, именно тогда и именно то, в чем он наиболее уверен и что у него лучше получается. И рано или поздно у него начнет получаться все (или почти все) остальное.

Иногда можно слышать от воспитателей (или даже от родителей) такой аргумент против вышеизложенного предложения:

— Почему это ему разрешать не делать или в дверях стоять? А другие дети что — хуже? Им тоже захочется! И где тогда дисциплина, организация занятий?! Нет, если одному послабление сделать, тут же другие начнут требовать. Покатится — не остановишь...

Упомянутые ревнители всеобщей дисциплины забывают одну, точнее, даже две очень существенные вещи. Первая заключается в том, что все люди разные. Это банальность, но очень важная практическая банальность, которую все время надо иметь в виду.

Вторая вещь гораздо тоньше. Маленькие дети еще не знают, как именно устроен этот мир. Им еще предстоит это узнать. Они вовсе не сторонники единообразия. И у них нет врожденных представлений о том, что все должны делать одно и то же, в едином порыве. Маленький ребенок *готов принять любую степень разнообразия*. И легко принимает ее на практике. Если один ребенок в группе носит очки, то другие дети могут поинтересоваться, почему это так, но вовсе не начнут тут же требовать очки и для себя тоже. Если на физкультурные занятия не ходит ребенок с врожденным физическим недостатком, Машенька не ест апельсины, а Петенька яйца (пищевая аллергия), то все это у маленьких детей может вызвать любопытство, но отнюдь не неприятие или желание тут же отказаться от уроков физкультуры, яиц и апельсинов. *Неприятие инаковости могут внушить только взрослые.*

Однажды автору довелось наблюдать девочку-второклассницу с элективным мутизмом. По причинам, пояснение которых здесь неуместно, девочка *никогда* не разговаривала в школе, выполняя при этом все письменные задания. Для нас интересна реакция одноклассников на этот (согласитесь, весьма загадочный с точки зрения восьмилетнего ребенка) феномен. Одноклассники легко принимали девочку такой, какая она есть, со всеми ее личными особенностями. Более того, когда заболел их учитель и в класс на замену пришла другая учительница,

не знакомая со «странностями» девочки, и попыталась спросить ребенка, класс дружно завопил:

— Вы не знаете! Она не говорит! Мы вам сейчас объясним! Ее письменно нужно спрашивать, на листочке!

Пока детям не объяснят, что все должны быть «как все», сами они вполне понимают и принимают любую долю индивидуального разнообразия, вовсе не пытаясь «перетянуть одеяло на себя». Так что опасения родителей и воспитателей совершенно беспочвенны. Если группе сказать, что Вася во время физкультурных или танцевальных занятий сидит на скамейке или стоит в дверях, потому что таковы его личные особенности, группа совершенно спокойно примет и запомнит этот факт. Трудности, которые могут при этом возникнуть, совершенно противоположного характера. Когда Вася, наконец, захочет присоединиться к танцующим, кто-то из детей может резонно заметить:

— А ты куда? Ты же на скамейке сидишь!

Но для того, чтобы откорректировать эту ситуацию, существуют взрослые. Умный учитель или воспитатель в таком случае скажет:

— Раньше Вася не был готов танцевать, а теперь настало время, когда это стало возможным. Мы все должны порадоваться за Васю. У него наверняка получится!

Дети легко принимают подобную подачу взрослых. Благодаря конструктивной позиции учителя, в классе, где учится вышеупомянутая «молчаливая» девочка, царит настоящий праздник, если ей удастся прочитать два-три предложения по учебнику или сказать «да», «нет» в ответ на вопрос.

Сложнее обстоит дело в том случае, когда дети охотно соглашаются на участие в занятиях, но своей неорганизованностью регулярно вносят в них атмосферу хаоса и беспорядка. Тогда уже воспитатель может в сердцах сказать:

— Сам не занимаешься — не мешай другим! Иди вон — поиграй там!

Ребенок уходит играть или в сто первый раз дает обещание больше не шуметь и не отвлекаться (и тут же, разумеется, его нарушает). Сама по себе ситуация не очень напряженная, потому что гипердинамический ребенок обычно сам прекрасно понимает, что нарушает дисциплину и мешает другим, и, следовательно, не слишком обижается, когда ему на это указывают. Да, ребенку достается меньше информации, он не нарисует со всеми рисунок, не решит задачку, не слепит слоника. В это время он будет катать машинку или вместе с нянечкой убирать кровати. Ничего страшного. Но не напряженность ситуации относится только к обычным, муниципальным садикам. В последние годы все более модным становится отдавать совсем маленьких детей в какие-нибудь «обучалки-развивалки», в которых детей учат всему понемногу. Обучалки эти всегда платные, и, заплатив деньги, родители ожидают, что ребенка будут учить, а не отправлять погулять или поиграть в уголке. Другие родители (тоже заплатившие деньги), в свою очередь, очень недовольны тем, что гипердинамический ребенок постоянно будоражит атмосферу на занятиях, что учитель (воспитатель) вынужден постоянно на него отвлекаться, успокаивать, стыдить и т. д. Иногда они даже просят убрать «неудобного» ребенка из группы. Поскольку организация коммерческая, администрация вынуждена идти им навстречу, родителям гипердинамического ребенка стыдно и обидно, свои чувства они, естественно, вымещают на виновнике, и ребенок получает первое доказательство своей «неполноценности».

— Все могут ходить в обучалку, а я не могу. Меня оттуда выгнали.

Драматизм ситуации, как правило, еще увеличивается из-за того, что гипердинамическому ребенку ходить в обучалку нравилось. Там были интересные занятия, друзья-приятели. Родители не преминут укорить и этим:

— Ну вот, тебе так нравилось туда ходить, а теперь все — выгнали! Не мог себя как следует вести, вот и по-лучай теперь! Сиди дома! А Дима с Олей вели себя нормально, вот они теперь и ходят, занимаются...

Если в семье растет гипердинамический ребенок, то правильной политикой по отношению к дошкольным занятиям, по-видимому, будет следующая.

1. Не стоит отдавать ребенка до шести лет в группы, где обучение строится по «школьному» типу, то есть дети во время занятия должны сидеть за партами или столами, поднимать руки, отвечать по очереди, писать в тетрадях, выполнять задания, требующие большой усидчивости и концентрации внимания.

2. Вполне допустимо и уместно организовать занятия ребенка-дошкольника в группах, где все проходит в игровой обстановке, где во время занятия дети могут свободно перемещаться по комнате, стоять, сидеть, прыгать, отвечать по желанию и т. д.

3. Если проявления гипердинамического синдрома очень сильны (ребенок-«катастрофа»), то до шести лет можно обойтись без дополнительных обучающих занятий, ограничившись тем, что дают в садике. У нервной системы ребенка и так много забот. Как-нибудь он обойдется пока без английского алфавита.

4. Если ребенок попал-таки в обучалку, в которой он явно неуместен, не доводите ситуацию до критической. Быстро забирайте его оттуда, пока ему в глаза не объяснили, кто он такой. И ни в коем случае не качайте права перед администрацией или другими родителями (иначе потом возникнет соблазн разрядиться на ребенке, как на непосредственной причине ваших неприятностей). Объясните ребенку, что он, может быть, еще слишком мал для таких занятий и что вы будете искать то, что ему больше подходит. Или вернетесь к занятиям на следующий год, когда он подрастет...

Если в семье с гипердинамическим ребенком-дошкольником ничем «образовательным» не занимаются,

играют с ним в те игры, которые предпочитает он сам (гонять мяч, «возиться», прыгать и т. д.), то до шести лет никакие познавательные проблемы родителей обычно не беспокоят. На первый план в этом случае выходит подвижность и «травматичность» ребенка. Впрочем, если ребенок достаточно гуляет во дворе, и дома ему есть, по чему (или по кому) полазить и на чем покувыркаться, то и проблема излишней подвижности выглядит весьма не напряженно.

Однако существуют семьи (и с каждым годом, по моим наблюдениям, их становится все больше), в которых ребенка стремятся «развивать». Причем начинать делать это, по мнению озабоченных данной проблемой родителей, надо как можно раньше. Есть системы, которые рекомендуют начинать еще до рождения ребенка. У каждой системы есть определенное количество фанатичных сторонников. Они с горящими глазами читают соответствующую литературу, а потом изготавливают специальные кубики, обклеивают мебель крупно написанными ярлыками, вешают над кроваткой младенца таблицу умножения и т. д. и т. п. Таких радикалов относительно общего числа родителей немного. Но они своими достижениями, а точнее своим ражем и энтузиазмом, как-то влияют на воспитательную атмосферу в обществе. Абсолютное большинство родителей не делает ничего экзотического, но пребывает в трогательной убежденности, что просто играть, разговаривать, баловаться и гулять с маленьким ребенком на сегодняшний день совершенно недостаточно. Чтобы идти в ногу со временем, ребенка непременно надо как-то «развивать». «Рациональные» аргументы по этому поводу выглядят обычно приблизительно так:

— чем раньше начнешь, тем больше он будет знать и уметь;

— сейчас, чтобы в хорошую школу поступить, надо либо деньги, либо интегралы брать. Как бы не опоздать;

— ну должна же я с ним что-то делать. Почему бы буквы не поучить?

— соседская девочка наша ровесница, а уже стихи читает и цифры знает. А мой даже букву «о» запомнить не в состоянии. Если сейчас не спохватиться, то что же дальше будет?!

Таким образом, в то время когда у ребенка в норме должно развиваться правое (синтетическое, художественное) полушарие головного мозга, то есть формироваться первая целостная картина мира, его загружают совершенно ненужными ему в тот момент знаковыми системами (буквы, цифры, коты и т. д.), стимулируя тем самым левое (аналитическое, логическое) полушарие, на работе которого и так построена вся система школьного образования. Надо сказать, что дети — система устойчивая, запрограммированная природой с большим запасом. Так что большинство детей благополучно переживают родительский произвол, выучивая к четырем годам русский и латинский алфавиты, а с пяти лет начиная сносно читать вывески на игровых автоматах и Макдоналдсах. Только вот с образным мышлением у них навсегда остается какая-то недоработка, и пирамидки они складывают как-то неуверенно, без всякого интереса. И почему-то из пяти читающих «вундеркиндов» только один может запустить банальный волчок... Ну, да бог с ними... Нас интересуют дети не простые, а гипер-ди-на-ми-чес-кие...

А вот они-то как раз и отказываются в трехлетнем возрасте учить буквы. Потому что у них и так — перегруз. И организм об этом прекрасно знает. И какие-то бесполезные буквы кажутся ему совершенно излишними и неуместными. Или, наоборот, буквы выучивают за три дня, а еще через неделю абсолютно все забывают. Или так: вчера помнил, завтра ответит, а вот сегодня — как и не было ничего! И пазлы не складывают, и мозаику скорее разбросают, чем сложат... Кроме того, родители, который твердо решил с ребенком «заниматься»,

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

никак не удастся его отловить и усадить. Ребенок ужом выкручивается из всех новомодных педагогических систем и никак не хочет повторять достижений соседской «развитой» девочки. Куда там! Гипердинамические дети иногда и книжки-то, которые им родители читают, совершенно не слушают. Крутятся, вертятся, встают, ложатся, ноги за голову засовывают. И пересказывать прочитанное не то не хотят, не то не могут. Беда да и только! Как же вести себя с гипердинамическим ребенком, если родитель остро ощущает потребность в «развивании» неразумного чада, а ребенок вовсе не торопится ему навстречу? Есть несколько простых правил, которые, разумеется, не решат всех проблем (ведь сам-то синдром никуда не делся), но позволят сберечь значимое количество родительских и детских нервных клеток.

1. Не пытайтесь усадить ребенка. Для занятий с младшим дошкольником вполне подходит почти любое пространство — ковер в детской, диван в гостиной, кухонный стол, двор и ванная комната. Если ребенок очень подвижный, то во время занятий он может ходить, ползать или даже бегать (правда, в последнем случае вам придется бежать рядом с ним). Именно в движении гипердинамический ребенок легче усваивает информацию. Фиксация позы требует от него слишком большого напряжения. На ваши занятия просто не останется сил.

2. Занятия должны быть очень короткими (не более 10 минут). Если время концентрации ребенка две минуты, не рвите на себе волосы, а начинайте с двух минут. Эти две минуты могут повторяться каждый час. Через некоторое время концентрация увеличится до трех, а потом и до пяти минут. Занятия длиннее десяти минут для гипердинамического младшего дошкольника малополезны, так как усваивается только то, что было вначале. Впоследствии ребенок думает только о том, как бы удрать.

3. Решите заранее, чем именно вы хотите заниматься сегодня. Соображать «по ходу дела» недопустимо. Слишком

велик дефицит внимания и слаба концентрация. Ребенок будет с вами только в том случае, если все занятие проходит «в едином порыве». А это возможно только при тщательном предварительном обдумывании. Заранее подготовьте все игрушки или другие пособия, которые понадобятся вам для занятия. Если вы начнете что-то искать во время занятия, то ребенок охотно включится в этот процесс, совершенно позабыв о цели, для которой вам понадобился мишка или колечко.

4. По возможности приучайте ребенка к регулярности занятий. Если они происходят всегда сразу после полдника или после ванной перед сном, то в урочное время мозг ребенка будет соответствующим образом настраиваться. Возможно, ему даже удастся усидеть за столом. Старайтесь не пропускать занятия. Пусть они будут совсем коротенькими (например, пять минут), но зато каждый день по три раза. Для гипердинамического (да и для любого маленького) ребенка это куда лучше, чем по полчаса два раза в неделю.

5. Не слишком гоняйтесь за суперсовременными системами. Пусть тот, кто хочет, занимается с ребенком «по Никитиным», «по Гилфорду» или «по Глену Доману». Помните, что любая палка — о двух концах. Играйте с ребенком в древние и мудрые «развивательные» игры типа: «Что грузили на пароход?», «Что положим в кузовок?», «Что хотите, то берите, „да" и „нет" не говорите, черного и белого не называйте, о красном не вспоминайте... Вы поедете на бал?» Вспомнили? Эти игры хороши тем, что вовсе не требуют усаживания ребенка за стол. В них можно играть, моя посуду, стирая или по дороге в садик и магазин. Детям эти игры страшно нравятся. К тому же они комплексные, и, например, последняя из названных игр развивает сразу: а) произвольное внимание; б) словарный запас; в) навык поиска синонимов и антонимов; г) умение строить вопросы; д) логическое мышление. Не плохо, правда? Дело в том, что в Средневековье (а именно оттуда, между прочим, эта игра) детство человека

было очень коротким. И на все «развивание» приходилось очень мало времени. Следовательно, естественным образом отбирались лишь те игры, которые могли стимулировать развитие сразу нескольких функций и навыков.

6. Если ребенок совершенно не слушает, когда ему читают книжки, возможны два пути.

Первый — банальный подкуп. Вы ставите будильник на некое (очень короткое) время, например на пять минут, и говорите ребенку: «Сейчас мы будем читать сказку про Машеньку. Я читаю, ты слушаешь. Когда прозвонит будильник, все кончится». Большинство маленьких детей бывает очень заинтриговано звонящим будильником. Ребенок с нетерпением ждет, когда же будильник зазвонит, концентрируя на нем все имеющееся внимание и стараясь не пропустить этот момент. Вы читаете про Машеньку. Будильник звонит. Вы его выключаете, а ребенку говорите: «Ты молодец. Ты хорошо слушал. На тебе печенинку. Вечером почитаем еще». Ребенок доволен сразу по нескольким поводам:

а) таинственный будильник зазвонил прямо у него на глазах;

б) дали печенинку;

в) похвалили за некое пусть непонятное, но достижение.

Естественно, что ребенок будет стремиться повторить этот положительный опыт. А время до звонка будильника регулируете вы. Только не увеличивайте его слишком резко. По две-три минуты в неделю. Пятнадцать минут кряду слушать одну книжку — это очень хорошее время для гипердинамического дошкольника, который еще недавно вообще чтение слушать отказывался.

Второй путь более сложный. Здесь вам понадобится изрядная доля фантазии. Для начала надо взять лист бумаги и нарисовать на нем небольшую историю. Например, щенок ушел из дома и встретил большую собаку. Собака залаяла, щенок испугался и убежал домой. Лучше, если рисовать все это вы будете на глазах у ребенка. Со-

проводительная история тоже рождается на его глазах. Ребенок наверняка заинтересован и жаждет продолжения. После нескольких рисованных историй (допустим, спустя неделю) наступает время рассказов по чужим картинкам (комиксов). Но текст по-прежнему ваш. Когда ребенок привык и к этому, можно переходить к настоящим книгам. Только в них должно быть много картинок, чтобы ребенок ощущал преемственность способа передачи информации.

7. Ориентируйтесь на состояние ребенка. У гипердинамических детей бывают «плохие дни», когда они буквально все забывают и как будто бы теряют прочно приобретенные знания и навыки. Бог весть, что в этот момент происходит в ЦНС ребенка, но ругать или стыдить его по меньшей мере неуместно. Отметьте: «Сегодня у тебя это не слишком получается. Ничего страшного. Сейчас мы поиграем, а к этому вернемся в следующий раз». Ребенок будет благодарен вам за понимание, и в следующий раз, когда сможет, постарается вас порадовать. Если вы будете «нажимать», стыдить, заставлять, то результат будет прямо обратным. Ребенок «уйдет в отказ», и на все ваши занятия ляжет отпечаток негативизма. Вам это надо?

8. Если ребенок посещает-таки «обучалку-развивалку», а там задают домашние задания, которые он готовить не хочет, не особенно усердствуйте в их выполнении. Пусть ребенок пойдет на занятия с невыполненным заданием. Если ему это безразлично, значит, он еще не готов к такой форме работы. Если же он расстроился, что других детей похвалили, а его нет, вы можете сказать: «Мы тоже можем сделать это упражнение, нарисовать рисунок, выучить этот стишок. Я тебе помогу. Скажи, когда ты будешь готов». Такая политика решает сразу две задачи.

Во-первых, сберегается нервная система, ваша и ребенка, так как нет боев за выполнение задания. К тому же помните: у вас еще впереди школа. Надо копить силы.

Во-вторых, своей позицией вы стимулируете развитие ответственности у ребенка. Если он может (физиологи-

чески готов) взять на себя ответственность за выполнение задания, он сообщит об этом вам — вы ему поможете. Несмотря на все гипердинамические синдромы на свете, воля ребенка в этой ситуации — это уже не только вы, а уже немножечко он сам. А это в случае гипердинамического синдрома дорогого стоит.

Чтобы не быть голословными, приведем конкретный пример занятия с гипердинамическим ребенком. Очень озабоченная развитием ребенка мама занимается с мальчиком Сашей четырех с половиной лет. Саша пришел из детского садика, мама пришла с работы. *Продолжительность занятия* — пять минут.

Инвентарь: несколько поясов от платьев и халатов разной длины. Две игрушечные змейки. Картинки с изображением мышки, зайки и лошадки. Игрушечный паровозик и вагончики к нему. Листок бумаги и фломастер.

Тема: длинный и короткий.

Место занятия: в общей комнате на ковре.

Ход занятия:

Саша. Mam, a чeгo мы сeгoднe дeлaть бyдeм?

Maмa. Пoпpобyй, yгaдaй! (Укaзывaeт нa рaзлoжeнныe пo кoвpy пoяca.)

Саша, (пepeбирaeт пoяca.) Этo oт мoиx штaнoв, a этo oт твoeгo зeлeнoгo плaтьeя...

Maмa. Ты xoтeл yгaдaть!

Саша. Узлы вязать? Я видел — морские. Сейчас я тебе покажу...

Maмa. Нeт! Узлы ты мнe пoтoм пoкaжeшь. Чeм oдин пoяc oтличaeтcя oт дpyгoгo?

Саша. Этoт кpacный... цвeтoм... этoт пeстpый...

Maмa. Eщe? Чeм eщe oтличaютcя?

Саша. Этoт кoжaный... A этoт из тpяпки... Вoт этoт длинныпe...

Maмa. Пpaвильнo! Мoлoдeц! Тoлькo нaдo гoвopить: длиннee. Вoт этoт длиннee, a этoт — кoрoчe. A кaкoй сaмый длинный?

Саша. Вoт — чepный. Этo oт кoстюмa, дa?

Мама. Правильно. Самый длинный пояс — черный. А какой — самый короткий?

Саша. Вот этот — мой.

Мама. Правильно! Ты маленький, и пояс у тебя — самый короткий. Теперь все пояса разложим по длине. Давай вот сюда положим самый короткий, а вот сюда — самый длинный. Теперь давай остальные положим. Какой будет ближе к длинному, а какой — к короткому?

Саша. Вот так, вот так и еще вот сюда... Нет, этот вот сюда пойдет...

Мама. Ты все разложил правильно, только немного вот здесь перепутал. Какой из этих двух поясов длиннее? Куда его надо положить? ...Вот, теперь все абсолютно правильно. Молодец! А теперь посмотри на картинки. Кто это?

Саша. Мышка, зайчик, конь. А эта мышка — из моего журнала, да?

Мама. Мышка — из журнала. А посмотри внимательно на их хвосты. У кого хвост самый длинный?

Саша. У мышки, у мышки! А у зайчика совсем короткий. А у лошадки тоже длинный, только из волосиков. Я в парке трогал... Помнишь...

Мама. Замечательно! Мышка маленькая, а хвостик у нее — длинный, длиннее, чем сама мышка. А у зайчика, ты правильно заметил, хвостик тоже есть, только совсем коротенький. У лошадки тоже длинный красивый хвост. А теперь посмотри на этих двух змеек...

Саша. Вот эта длинная, а эта короткая. Я знаю!

Мама. Великолепно! А теперь вот паровозик и вагончики. Составь мне самый длинный поезд.

Саша. А куда он поедет?

Мама. В далекую страну. Поэтому поезд — самый длинный. Составил? Разве это самый длинный? Вон же еще вагончик... Вот, теперь самый длинный. А теперь — самый короткий... Нет, это просто паровозик. А как будет самый короткий состав? Правильно, с одним вагончиком. Куда поедет самый короткий состав?

Саша. К бабушке, на дачу. Я тоже летом поеду...

Мама. Обязательно. Теперь я нарисую две линии. Какая из них длиннее? Правильно. А вот теперь три... Какая из них самая короткая? Молодец! Ты все прекрасно усвоил. Теперь ты про все можешь сказать, что длинное, что короткое...

Саша. У нас в садике Игорь Артемьев очень длинный, а Маша — совсем короткая...

Мама. Про людей говорят: высокий и низкий. Игорь — высокий, а Маша — низкая. В «высокий» и «низкий» мы поиграем завтра...

Саша. Давай сегодня!

Мама. Нет, сейчас я пойду готовить ужин, а ты поиграй. Если придумаешь что-нибудь длинное или короткое, приходи ко мне в кухню, расскажи. Договорились?

Саша. Договорились! Я много всего придумаю!

Если вы внимательно прочитали этот конспект, то наверняка заметили, что Саша отвлекается практически на каждой реплике, и маме все время приходится возвращать его к теме занятия. Но она ни разу не прибегает к так называемой «репрессивной педагогике»: «Смотри сюда!», «Слушай внимательно!», «Кому я говорю!», «Сколько можно отвлекаться!» Поэтому интерес ребенка к теме занятия сохраняется до самого конца и даже выходит за пределы занятия.

Гипердинамический синдром у Саши имеется в полном объеме, и до начала занятий концентрация внимания практически отсутствовала. За два года *ежедневных, но очень коротких* занятий маме удалось увеличить время концентрации мальчика до 25 минут. Саша легко поступил в хорошую школу и сейчас учится во втором классе. У него тройка по письму, так как имеется выраженная дисграфия (по остальным предметам он успевает очень хорошо). Но мама по совету школьного логопеда продолжает с ним заниматься. Поскольку у Саши есть привычка к ежедневным занятиям, то приготовление уроков

и дополнительные занятия с мамой не вызывают у него особых сложностей. Есть основания предполагать, что трудности с русским языком также будут успешно преодолены.

Детям дошкольного возраста вообще свойственно много двигаться. Дошкольникам с гипердинамическим синдромом движение нужно как воздух. Ни в коем случае не следует без крайней нужды ограничивать подвижность ребенка. Гипердинамического ребенка нельзя наказывать, ставя в угол или сажая на диван, говоря: «Стой (сиди) тут и не шевелись!» Если наказание, с вашей точки зрения, необходимо, то придумайте какой-нибудь другой способ. Очень желательно, чтобы в квартире, где растет гипердинамический ребенок, были какие-нибудь снаряды, на которых можно полазить, повисеть, покуркаться. Да, разумеется, бывают очень тесные квартиры, где о специальном угловом тренажере можно забыть, но ведь практически везде в дверном проеме можно повесить перекладину с убирающимися кольцами и канатом. На первое время (до школы) этого ребенку вполне достаточно. Такой простейший спортивный комплекс не только позволит ребенку «разряжаться» доступным и неразрушительным для семьи способом, но и разовьет силу, ловкость, гибкость, координацию движений и в конечном счете уменьшит склонность к травматизму, характерную для гипердинамического ребенка.

Если есть возможность и желание ребенка, то очень полезными могут оказаться занятия в каких-нибудь кружках или секциях. Разумеется, речь идет не об «обучалках-развивалках» и не о «большом спорте» (чрезмерные нагрузки серьезного спорта гипердинамическим дошкольникам категорически противопоказаны). Подойдут те кружки и секции, в структуру занятий которых входит движение в большом количестве. Очень конструктивными будут кружок народного танца, театральная студия, занятия гимнастикой, бегом или плаванием. В данном контексте кружок хорош еще и тем, что, с одной

стороны, ребенок получает возможность двигаться, а с другой — это вовсе не бестолковая беготня, вся эта деятельность подчинена какому-то ритму и цели, имеет некий, вполне понятный для ребенка, конструктивный смысл. Большинство гипердинамических детей очень положительно относятся к этому «внешнему внесению смысла», так как к старшему дошкольному возрасту они уже начинают если не понимать, то чувствовать, что с целеполаганием у них самих существуют проблемы. Иными словами, гипердинамические дети любят, когда уважаемый человек (воспитатель, руководитель кружка, старший ребенок) их «организует». Правда, слово «уважаемый» здесь ключевое. Никакой «организации» от человека, с которым не установлен контакт, гипердинамический ребенок не примет и не потерпит. Поэтому, как бы ни был хорош, престижен и полезен кружок, главная ваша забота и проблема — понравился ли ребенку руководитель. Ходить в кружок, потому что «надо» или «полезно», гипердинамический ребенок не будет. А вам, родителям, не следует его принуждать.

Зимой, когда нагрузка на нервную систему особенно велика, а возможности «разрядки» ограничены, обязательно ходите с ребенком на лыжах. Если это недоступно, пусть он до полного изнеможения катается с ледяных горок или бегают на коньках. Бог с ними, с мокрыми штанами и варежками. Пока ребенок «в процессе», интенсивно двигается, ему не холодно и возможность простудиться минимальна. Главное — переодеть ребенка сразу после прогулки.

Далее. Существенным подспорьем в борьбе с гипердинамическим синдромом может оказаться банальное закаливание. Например, ежедневное обливание ребенка ведром холодной воды (или любые другие, приемлемые для вас формы). Вкратце поясним механизм действия. Ведро холодной воды — это стресс. Организм не знает, что именно произошло, но готовится к отражению атаки. Он готовится бежать, защищаться, нападать, прятаться и т. д.

В момент этой подготовки надпочечники выделяют гормон стресса — адреналин. И вот организм готов. Но ничего не происходит. Не надо бежать и сражаться. Ребенок вытирается мохнатым полотенцем и идет спать. Но адреналин-то уже выделился, обратно его не загонишь. И не работать он не может — такова уж природа гормонов. И тогда он начинает работать там, где у организма «слабое место». Именно поэтому закаливание рекомендуют всем — и легочным, и желудочно-кишечным, и нервным больным. У нашего ребенка слабое место — нервная система. И вот уже ребенок лучше и легче засыпает вечером, легче встает, не устраивает «вечернего концерта».

Есть в обливании и еще один положительный момент. Если вернуться к главе 1, то вы вспомните, что иногда (а в комплексе — довольно часто) одной из причин ММД являются различные нарушения кровообращения. При обливании или контрастном душе мышечные клетки, находящиеся в стенках сосудов, тренируются точно так же, как тренируются обычные мышцы при поднятии и опускании тяжестей. Теплая вода — расслабление, просвет сосудов увеличился, холодная вода — сжатие, просвет сосудов уменьшается, горячая — опять расслабление. Такие тренированные сосуды лучше противостоят различным нагрузкам, лучше снабжают кровью все органы, в том числе и головной мозг. А последнее для нашего ребенка — архиважно!

Крайне желательно, чтобы гипердинамический дошкольник посещал какое-нибудь дошкольное заведение. Дом для гипердинамического ребенка тесен, ему нужно общение и другие разнообразные впечатления. Он общителен, легко сходится с детьми и взрослыми, подвижен, необидчив и предприимчив. Он создан для коллектива. Держать его дома после трех лет без крайней необходимости — совершенно неуместно. Иногда (поскольку, как мы знаем, гипердинамический синдром часто не единственное клиническое проявление ММД) родители рассуждают так:

— Он у меня такой слабенкий, нервный. У него и диатез был, и заикался, и писается он до сих пор иногда. Весь какой-то дерганый. Как поиграет с кем, побесится, так его потом до вечера не успокоишь. Отдашь его в садик — еще хуже будет. Пусть он лучше до школы дома посидит, окрепнет, а потом уж сразу пойдет в первый класс.

Это рассуждение в корне не верно. Дело в том, что поступающий в любое массовое детское учреждение ребенок испытывает три рода стрессов.

Первый — это стресс иммунологический. Проще говоря, на него сразу начинают чихать и кашлять столько детей, сколько имеется в группе (классе, школе). Если иммунная система ребенка не слишком сильна (а у детей с ММД чаще всего так и есть), то ей требуется некоторое время, чтобы приспособиться к данной ситуации. Именно поэтому большая часть детей, впервые попавших в ясли, садик или школу, начинает регулярно болеть простудными заболеваниями. В норме приблизительно через полгода ситуация выравнивается: иммунная система приспособилась к имеющимся антигенам. Если ребенка после первой-второй болезни забрали из садика, а на следующий год отдали снова, — все повторяется сначала. В моей практике был случай, когда родители после серьезной болезни младшего ребенка (крупозное воспаление легких) забрали обоих детей (полтора и трех лет) и переехали жить на хутор к бабушке мужа, занялись там сельским хозяйством. Дети росли сильными и здоровыми, голыми купались в снегу и совершенно не болели. Но на хуторе не было детей, не с кем было общаться, а ближайшая школа находилась на расстоянии 25 километров. И родители попытались вернуться, считая, что все их беды со здоровьем остались позади и дети достаточно «закалились». Диковатые ребяташки, которые умели доить корову, стрелять и водить трактор (старший мальчик), настороженно, но в целом с интересом пошли в садик. Каждый день приносил массу новых

впечатлений. Но вот ужас: оба начали тяжело и практически непрерывно болеть. Как и у печально известных Лыковых из сибирской тайги, иммунная система хуторских ребятишек никогда не сталкивалась с таким разнообразием микробов и совершенно не умела им противостоять. Родители в ужасе от происходящего сбежали обратно в лес. Но на следующий год проблема встала снова. Старшему мальчику исполнилось семь лет. Пора было идти в школу. Огромных усилий со стороны специалистов и огромных жертв со стороны родителей потребовало обратное приспособление наших «маугли» к городской жизни.

Второй стресс — это стресс социальный. Ребенок, который в семье привык быть центром внимания, объектом заботы взрослых людей, вдруг оказывается в ситуации, где с его желаниями не очень-то склонны считаться, где все делается по команде, а другие ребятишки имеют точно такие же права, что и он сам. Если в семье, где растет ребенок, есть другие дети, его братья и сестры, то все это проходит почти безболезненно. Но если ребенок единственный, то он сталкивается с серьезными проблемами. Кроме того, только «в обществе» можно построить систему социальных ролей. Кто я — лидер или ведомый? Как поступить, если я хочу подружиться с этим мальчиком? Что делать, если эта девочка меня оскорбила, отобрала любимую игрушку? Как привлечь внимание других детей? Как, наоборот, остаться одному, сделать так, чтобы не приставали? Все эти вопросы решаются только в практике ежедневной социальной жизни и никак иначе. В конце концов, чтобы узнать, что в «куче малой» (мы помним, что это обычное место пребывания гипердинамического ребенка) одну руку надо держать у глаз, а другую в районе солнечного сплетения и тогда повреждения будут минимальны, нужно побывать в самой «куче малой». Другого способа просто не существует. Социально интересное место — детсадовский туалет, уменьшенная копия школьного туалета. Здесь решаются очень важные

вопросы, назначаются свидания (в садике туалеты общие для мальчиков и девочек), выясняются отношения. Для мальчика, который не прошел «школу» садиковского туалета, туалет собственно школьный оказывается неожиданным и зачастую весьма неприятным открытием.

Третий стресс — это собственно школьный, учебный стресс, подстерегающий любого первоклассника. Высидеть сорок пять минут на одном месте, отвечать только по команде, даже если знаешь куда лучше того, кто отвечает, не бегать на перемене, все время следить за учительницей, успевать выполнять задания да еще все время думать, думать, думать...

Так вот, родители, которые не отдают ребенка в садик, а ждут дома, пока он «окрепнет», обрекают его на весьма непростую ситуацию, когда все три стресса (напомним: иммунологический, социальный и учебный) обрушиваются на него сугубо одновременно. Причем сразу в самом жестком варианте. Чихают на ребенка не сорок человек (большой детский сад), а сразу — тысяча (средняя школа), социальность обретается не в садиковском (мягкий вариант), а сразу в школьном туалете. Кроме того, большинство детей в классе имеют социальный опыт и иногда приходят в школу сразу «командой» из одного (дворового) садика. Делать какие-либо скидки «социальному новичку» они совершенно не намерены. На этом иммунологическо-социальном фоне даже небольшой учебный стресс (если ребенок *прекрасно* подготовлен к школе, а это у гипердинамических детей встречается не так уж часто) может оказаться той соломинкой, которая переломит хребет верблюда. И тогда ребенок либо начинает отчаянно болеть, либо однажды утром заявляет: «Я в эту вашу школу больше не пойду!» И что тогда делать родителям?

Так что лучше сразу позаботиться о том, чтобы все эти стрессы были разделены в пространстве и времени. Если ребенка отдали в садик и своей долей простудных заболеваний он переболел в пять лет (иммунная система

адаптировалась к постоянному «обчихиванию»), социальный статус определился в шесть лет (я не лидер, но могу успешно развлекать окружающих, не могу отразить прямую атаку, но легко могу переориентировать направленную на меня агрессию — да, да, не удивляйтесь, именно такой сложности социальные задачи решают шестилетние дети), — то в семь лет такой ребенок спокойно пойдет в школу и достаточно успешно переживет собственно учебную ситуацию. Как облегчить для гипердинамического ребенка последний, учебный стресс, будет рассказано ниже.

И вот в жизни нашего дошкольника наступает ответственный момент — шесть лет, последний год перед школой. Ребенку-то все равно, он продолжает развиваться и радоваться жизни, но родители — в ужасной тревоге. Скоро в школу, а он еще и буквы путает, и один плюс один может сказать — три, и главное, совершенно не хочет ничем заниматься, а все возит и возит свои машинки или смотрит мультики, и про Карлсона и Нильса не слушает, и даже за нужную и полезную передачу «В мире животных» его не усадить... А соседский мальчик уже сам сказки братьев Grimm читает, а в хорошей английской школе через дорогу на вступительном тестировании надо диктант писать, а в другой хорошей школе с экономическим уклоном в прошлом году предложили такие задачи, что их и родители-то с трудом решали... Короче — а-а-а-а!!!

Что же делать, чтобы с наименьшими потерями и наибольшим КПД миновать этот суровый для родителей гипердинамического ребенка этап?

В первую очередь надо определиться с целями и задачами. Они такие (здесь важно не только содержание целей, но и порядок их расположения. Обратите на это внимание.):

1. Не выработать у ребенка стойкого отвращения к процессу школьного обучения еще до начала самого обучения.

2. Выяснить, какие конкретно имеются слабые места в познавательных процессах ребенка (слуховая память, логическое мышление, образное мышление, связь «мозг — рука» и т. д.).

3. Подготовить ребенка к поступлению в школу и обучению в первом классе.

4. Сформировать у ребенка положительную самооценку и позитивный настрой на грядущее обучение.

Каким образом все это можно проделать?

Во-первых, совершенно недопустимо отдавать гипердинамического ребенка в школу, если на момент поступления ему еще не исполнилось семь лет. Ребенок может быть сколь угодно развитым интеллектуально, но психофизически он еще не готов к ситуации школьного обучения. Не сразу, но это обязательно проявится. И тогда (в третьей или четвертой четверти первого класса, начале второго) исправлять что-либо будет уже поздно. Без серьезной перегрузки нервной системы (ребенок продолжает обучение наравне с остальными) или серьезной психологической травмы (ребенок снова идет в первый класс с «малышами», с опытом предыдущей неудачи) из ситуации не выйти. Лучше предупредить ее с самого начала. Иногда родители заявляют, что шестилетний ребенок совершенно готов к школе (читает, считает, пишет) и еще год в садике ему будет просто скучно. Успокойтесь! Гипердинамическому ребенку скучно не бывает. Он очень любит играть и просто двигаться. Если вам кажется, что ему не хватает познавательных впечатлений, отдайте его на этот год в один или два кружка «по интересам». Будет много пользы и никакого вреда. А на следующий год, окрепнув физически и психически, ребенок спокойно и с удовольствием пойдет в школу. Разумеется, нет правил без исключений, и «Филиппки» изредка встречаются и среди гипердинамических детей, но каждый такой случай требует индивидуального рассмотрения и подробной консультации со специалистом.

Во-вторых, в год перед школой (но не раньше!) гипердинамическому ребенку обязательно нужны курсы по подготовке к школе. Идеальный вариант — курсы в той самой школе, в которую ребенок пойдет на следующий год. Сейчас многие школы практикуют очень хороший вариант: подготовительные курсы ведут те учительницы, которые на следующий год набирают первый класс. Это очень славно для обеих сторон: учительница знакомится с детьми, узнает их индивидуальные особенности, ищет подход, а ребенок в свою очередь заранее, в щадящей обстановке привыкает к учительнице, к ее требованиям. Кроме того, посещая школу во время подготовительных занятий, ребенок знакомится с пространственной организацией школы, с ее раздевалкой, этажами, классами и коридорами, с практикой сидения за партой, поднимания руки при ответе, работой с тетрадью и т. п. Придя в школу на следующий год, ребенок входит в уже знакомое, обжитое им помещение. Для гипердинамического ребенка с его ограниченным адаптационным запасом это очень позитивная практика. Если в школе нет подготовительных курсов, то сгодятся курсы при Доме культуры, клубе и т. д. Занятия в садике, на которые уповают многие родители, как правило, не могут в достаточной степени подготовить гипердинамического ребенка к поступлению в школу. Он слишком подвижен, болтлив и отвлекается, и воспитательница, отчаявшись призвать его к порядку, часто просто «машет рукой» на такого ребенка, закрывая глаза на то, что во время групповых занятий он попросту не слушает и не слышит ее. Результаты, естественно, получаются соответствующие.

Кроме того (увы! увy!), в предшествующий поступлению в школу год с гипердинамическим ребенком *нужно заниматься дома*. Никакие курсы и подготовительные занятия не исчерпают проблему формирования школьной зрелости вашего ребенка. Ему, безусловно, нужен индивидуальный подход (тот самый, про который так любят рассуждать родители и «продвинутые» педагоги). Вот

вы, родители, ему (ребенку) его (подход) и обеспечите. Как правило, проблема, *что именно* делать, решается довольно просто. В абсолютном большинстве групп по подготовке к школе задают домашние задания. Что-то написать, что-то прочитать, что-то сосчитать, что-то нарисовать. Вот этим и занимайтесь. Есть кое-что еще, не менее необходимое, об этом будет сказано ниже.

Другой, очень существенный для родителей гипердинамического ребенка вопрос: *как это делать?* Ведь наш ребенок «суперотвлекаем», иногда не может, а иногда попросту не хочет заниматься тем, что ему неинтересно. Именно из-за его отвлекаемости приготовление пустякового задания может растягиваться на три и более часов. Большинство гипердинамических детей легко и даже с удовольствием выполняют задания по математике, но вот что касается чтения или тем более письма... Вот здесь возможны варианты. Как поступать родителям во всех этих «сложных случаях»?

- *Во-первых*, определите, когда именно у ребенка наступает период наибольшей работоспособности. Помните, что у гипердинамических детей из-за особенностей их нервной системы бывают не только «плохие дни», но и «плохие часы». Заставлять ребенка делать в это время то, что и так-то дается ему значительным трудом (например, писать слова), значит, понапрасну губить его и свои нервные клетки. Иногда достаточно бывает «переспать» ночь, и наутро ребенок легко и с удовольствием выполнит это же самое задание. Учите ребенка самого контролировать свое состояние (это полезно в любом возрасте, но станет просто жизненно необходимым на следующий год). Пусть он научится отслеживать свои «плохие» и «хорошие» периоды и сообщать об этом окружающим. Предложение на первый взгляд кажется довольно бредовым и совершенно не укладывающимся в рамки традиционной педагогики и физиологии (ведь все мы знаем, что многие *взрослые* люди с трудом отслеживают свое психофизиологическое состояние), однако на практике

это вполне работает. Пусть уважаемый взрослый, которому ребенок вполне доверяет (в идеальном случае — мать), регулярно и подробно сообщает ребенку о своих наблюдениях за его состоянием: «Сегодня тебе это не дается. Попробуем завтра», «После садика ты кажешься страшно возбужденным. Может быть, имеет смысл принять душ, а потом уже начать заниматься?», «В этот раз у тебя просто замечательно и быстро все получилось. Пожалуйста, запомни это состояние!» Через некоторое время ребенок начинает вставлять в этот контекст и свои замечания:

— Я сейчас злой и голодный. Меня покормить надо. Тогда я буду добрый и соглашусь буквы писать.

— У меня сейчас голова какая-то ватная. Давай это потом прочитаем, перед сном.

— Я сегодня все могу просто за одну маленькую секунду сделать. Давай скорей мою тетрадку!

(Все реплики подлинные. Предоставлены автору внимательными мамами, ведущими тщательное наблюдение за своими гипердинамическими детьми.)

Причем возраст ребенка, осваивающего этот, безусловно, сложный (и не всем взрослым доступный) навык, может быть самым разным. Автору довелось наблюдать трехлетнего мальчика с очень тяжелыми неврологическими поражениями, который в момент обострения научился (разумеется, благодаря родителям) говорить буквально следующее:

— Я злой! Я очень злой! У меня опять — нервная система! Не подходите ко мне! Я потом сам приду, когда все пройдет. А сейчас уйдите, оставьте меня. Я обидеть могу! Всех могу обидеть! И тебя, бабушка, хоть ты и старенькая! Даже кулаком! Уйдите, пожалуйста! И Мурку заберите!

Очень «тяжелый» по диагнозам, психически неуравновешенный трехлетний ребенок проявлял такую тактичность и понимание собственной ситуации, что иным взрослым в пору поучиться у него!

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

Иногда какие-то периоды удается попросту вычислить. Так, одни дети особенно успешно занимаются рано утром (например, в семь часов утра, перед садиком). Такого ребенка не стоит мучить вечером. Утром он за полчаса легко сделает все, что нужно. Пусть вечер проведет играя, смотрит мультики, рисует и т. д. Другие дети, наоборот, встают с огромным трудом, зато вечером активны допоздна и вполне могут писать и решать примеры в 6, в 8 и даже в 10 часов вечера. Иногда после садика им надо отдохнуть, «побеситься» и только в 9 часов маленькая «сова» вполне готова к работе. Все эти Еещи узнаются исключительно на практике, методом проб и ошибок. И лучше сделать это именно в предшкольный год. Причем в случае гипердинамического ребенка надо исходить именно из его особенностей, а не из ваших представлений о том, что правильно, а что неправильно. «Сломать» маленького ребенка можно почти всегда, но в случае выраженных неврологических нарушений последствия могут быть роковыми как для здоровья ребенка, так и для ваших с ним отношений.

Витя плохо спал всегда, с самого рождения. Его «трясли» в кроватке, носили на руках, купали в холодной воде и даже давали снотворное. Ничего не помогало. Когда Витя подрос и пошел в детский сад, он стал легко и быстро засыпать вечером, в 9 часов. Но вот беда: часа в два ночи Витя просыпался и шел в туалет. Все бы хорошо, но после этого похода мальчик часа два-три не мог заснуть снова. Около полугода измученные родители не досыпали каждую ночь, ходили по врачам, уговаривали Витю считать верблюдов и «думать о хорошем». Мальчик маялся в кровати, научился уверенно считать до тысячи (в шестилетнем возрасте Витя говорил мне, что слово «считать» однозначно ассоциируется у него со словом «верблюд»), съел несколько флаконов разноцветных таблеток и витаминов, плакал от огорчения и усталости, но заснуть все равно не мог. В конечном итоге психолог посоветовал родителям оставить мальчика

в покое. Витю переселили в отдельную комнату (до этого его кровать стояла в спальне родителей), научили понимать электронные часы и предоставили самому себе. Каждую ночь Витя просыпался, ходил в туалет, выпивал чашку кефира и играл в игрушки или рассматривал книжки приблизительно с 2 до 4 часов ночи. Иногда ему удавалось украдкой пробраться на кухню и посмотреть по телевизору ночные программы. Последнее по возможности пресекалось, но Витя быстро научился обходиться без пульта и даже вставлять отключенную кабельную антенну. В 4—5 часов Витя ложился в кровать и спокойно спал до восьми, когда мама будила его и отводила в детский сад. Так продолжалось несколько лет. Накануне начала Витино школьного обучения на помощь семье откуда-то из провинции прибыла свекровь. Предполагалось, что она будет забирать мальчика из школы, кормить, делать с ним уроки и т. д. (оба родителя работали до 6—8 часов). Ознакомившись с распорядком дня (а особенно ночи) внука, бабушка пришла в ужас.

— Это безобразие! — заявила она родителям. — Парню в школу идти, а тут такое баловство! Никуда не годится!

— Будешь лежать в кровати! — сообщила она Вите. — Свет не включать, с боку на бок не ворочаться, глаз не открывать. Я сплю рядом, буду следить. Заснешь как миленький, никуда не денешься.

Замотанные работой родители пожалы плечами:

— Ну, попробуйте, вдруг у вас получится...

Поразительно, но бабушка оказалась права, и через месяц Витя действительно стал спать всю ночь напролет. Еще через месяц его привели ко мне с ночным энурезом и трихотилломанией (Витя выдирал волоски из бровей и с головы, на момент обращения на голове образовались лысинки, а бровей почти не было).

Я вынуждена была настаивать на изменении поведения или отъезде свекрови.

— Ломаться в угоду вашим дурастям не собираюсь! Сейчас мальчишку разбалуете — потом наплачетесь! — заявила суровая бабушка и отбыла обратно в свою провинцию.

Сейчас Витя учится в третьем классе. Он ходит в группу продленного дня и поет в школьном хоре. Об энурезе и трихотилломании ничего не слышно с отъезда бабушки. Спит Витя по-прежнему плохо. С прошлого года он приспособился во время ночных «бдений» делать уроки. Мама проверяет их по утрам. Все одноклассники Вите завидуют, потому что вечером у него много свободного времени.

После того как определены «хорошие» и «плохие» периоды (или ребенок обучен сообщать об их наступлении), наступает время формирования ритуала.

• *Во-вторых*, ритуал занятий. Чтобы занятия проходили успешно, чтобы у гипердинамического ребенка в голове существовало хоть какое-то произвольное внимание и хоть какая-то внутренняя дисциплина, ему в первую очередь необходима дисциплина внешняя. В том числе дисциплина пространства. Время детских вольностей прошло навсегда. Никаких занятий на кухонном столе, никаких включенных телевизоров, радио и магнитофонов! Гипердинамическому ребенку, готовящемуся к школе, обязательно нужно постоянное место для приготовления «уроков», для ваших с ним занятий. Это место должно быть правильно и, я бы сказала, хрестоматийно организовано. Здесь нет мелочей! Все, что вы с пионерского детства привыкли считать банальностью, здесь жизненно важно. Стол и стул должны быть адекватной высоты — ноги стоят на полу всей ступней, колени согнуты под углом в девяносто градусов, крышка стола на уровне низа груди ребенка (иначе ребенок будет болтать ногами, вертеться и сидеть на стуле, подложив под зад одну ногу, что непременно приведет к искривлению позвоночника, а следовательно, к еще большему нарушению мозгового кровообращения, что, в свою очередь,

обусловит еще большую отвлекаемость, и так до бесконечности). Свет должен падать слева (если ребенок правша) и быть умеренно ярким (иначе ребенок будет ясаловаться на то, что ему «не видно», жарко, болят глаза и т. д.). На столе или парте категорически не должно быть лишних вещей (иначе ребенок будет просто с ними играть, позабыв обо всяких занятиях). Нельзя ставить стол гипердинамического ребенка так, чтобы он мог прямо из-за стола смотреть в окно (в противном случае именно туда, а вовсе не в тетрадку, он и будет смотреть). Все вещи, необходимые для занятий (ручка, тетради, карандаши и т. д.), должны быть аккуратно разложены по своим местам, выглядеть красиво и привлекательно. Первое время (готовьтесь к тому, что оно может растянуться) следить за всем этим придется вам. Гипердинамический ребенок, как и любой другой, очень любит, когда все «красивенько и аккуратно», но вот поддерживать свои принадлежности в этом качестве, как правило, не в состоянии. Помогите ему, и он будет вам благодарен.

Итак, ритуал. Красиво разложены в пенале карандашники, ластик и ручки. Приготовлена тетрадка. Выключены все бытовые «отвлекатели». Можно на видное место поставить часы (некоторых гипердинамических детей утешает мысль, что заниматься они будут не больше получаса). Пошло время занятий. Как правило, сами задания (написать три ряда крючочков и решить задачу про яблоки) не вызывают у ребенка видимых трудностей. Главная ваша задача — не давать ребенку отвлекаться. Причем речь идет вовсе не об окриках и одергиваниях, вы должны тактично, но неуклонно возвращать его к теме выполняемого задания. Приемлемые реплики в этом случае приблизительно такие:

- Итак, в задаче сказано, что...
- Ты остановился на второй строчке...
- Пожалуйста, еще раз взгляни на эту картинку...
- Вспомни, что же здесь нужно сделать...

— Давай вернемся к нашему заданию...

— Осталось совсем немножко подумать, и все будет сделано...

— Я уверена, что ты быстро справишься с этим заданием...

Надеяться на то, что гипердинамический ребенок сам будет выполнять домашние задания — увы, совершеннейшая утопия (впрочем, бывают и исключения, но они, как это водится, только подтверждают правило). *В начале обучения с гипердинамическим ребенком надо «сидеть».* Единственное, что вы можете себе позволить — разрешить ребенку самостоятельно выполнить то задание, которое он особенно любит и которое у него получается (например, пройти лабиринт). Помните! Гипердинамических детей, которые любили бы писать палочки, — *не бывает!* Разумеется, очень надоедает сидеть рядом и смотреть на это примитивнейшее действие (тем более что и палочки-то по большей части кривые), но что поделать! Считайте верблюдов! Если вы не будете контролировать ребенка, то в его тетрадках наступит совершеннейшее безобразие, которое в первую очередь будет расстраивать его самого, а также занижать его самооценку, и без того, как правило, невысокую («У меня никогда ничего не получается!»). Большинство гипердинамических детей с нормальным интеллектом это прекрасно понимают и напрямую говорят об этом родителям.

РОДИТЕЛИ:

— Господи! Но он же все это сам может! Там же понимать нечего! Но стоит мне отойти, он просто ручку положит и сидит. Безобразие!

— Пока я над ним «зависаю», все нормально. И буквы на строчке умещаются, и цифры правильно пишет. Я ему даже не говорю ничего, просто стою.

— Стоит мне только отойти, как она сразу прибегает: мамочка, вернись, я без тебя не могу! А чего там, спрашивается, не мочь, если она такие задания еще два года назад делала!

— Пока я рядом сижу, все еще как-то двигается. Стоят только отвернуться — то букву наоборот напишет, то пропустит, то вообще непонятно что нарисует. Прямо как debil какой-то!

ДЕТИ:

— Ты, мама, надо мной еще «повиси». У меня так красиво получается...

— Ты только не уходи. А то я на «Спокойной ночи, малыши» не успею.

— Я сам не знаю, что писать. А когда ты здесь — знаю. Почему? Ну, так получается...

— Когда я один, почему-то в окно смотрю. А с мамой — в тетрадку. Наверное, у меня голова так устроена.

• *В-третьих*, правильная последовательность в выполнении заданий. Педагоги часто рекомендуют начинать работу с самого сложного задания, а потом переходить к легким. Логика тут простая: пока мозги еще «свежие», сделать все самое трудное, а потом, когда мозг уже утомился, можно сделать и то, что полегче. Для обычных детей это, может быть, и верно. Но для гипердинамических — недопустимо. Столкнувшись сразу, в начале работы со сложным заданием, ребенок, образно говоря, «опускает руки» и полностью теряет и без того невысокую сосредоточенность и готовность к работе. Помните! Гипердинамические дети любят делать то, что у них получается. Трудности их вовсе не стимулируют и не воодушевляют! Поэтому начинать работу с гипердинамическим ребенком нужно с самого легкого задания, с того, которое у него обязательно получится. Можно начать с повторения уже пройденного и известного. Ребенок свободно справится с предложенным заданием, обрадуется, «разогреется» и обретет необходимую сосредоточенность и уверенность в себе. За выполненное задание ребенка нужно обязательно похвалить.

Абсолютно недопустимы реплики типа:

— Ну, это-то ерунда! Это-то ты еще в прошлом году делал! Посмотрим, как ты с настоящим заданием справишься!

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

Дальше нужно переходить к более сложным заданиям, достигая максимального уровня сложности приблизительно к середине занятия. В это время сосредоточенность ребенка на процессе максимальна, он может работать в полную силу своих интеллектуальных возможностей и справится даже с достаточно сложной задачей или упражнением. Далее внимание и способность к концентрации идет на спад. Вместе с ними идет на спад и трудность предлагаемых ребенку задач. Заканчивать нужно опять чем-нибудь легким, с чем даже уставший ребенок определенно справится. Под конец можно опять повторить что-нибудь из уже известного. Тогда у ребенка остается ощущение успешности всего занятия в целом.

Еще один случай, о котором следует поговорить: гипердинамический синдром у ребенка выражен настолько сильно, что даже к шести годам его никак не удастся усадить за стол, ни о каких «обучалках-развивалках» не может быть и речи, а заниматься с родителями ребенок категорически отказывается. Однако к школе готовить его все-таки нужно. Как поступить?

К шести годам гипердинамический синдром у Вахтанга цвел пышным цветом. В садик Вахтанг не ходил, потому что воспитательницы не справлялись с его подвижностью — мальчик мог убежать с прогулки домой, залезть на дерево или с забора на крышу гаража, отчаянно дрался, а на все попытки воспитательниц урезонить его ругался по-грузински. Ругань на иностранном языке почему-то особенно злила воспитательниц. Учитывая все эти особенности, плюс двуязычие Вахтанга (в семье говорят на обоих языках — на грузинском и на русском), мама очень боялась, что мальчик не сможет учиться в обычной школе. Психолог в психологической консультации, куда обратилась семья, сказал, что интеллект у мальчика сохранен и нужно просто больше заниматься дома. Мама купила соответствующие книжки и попыталась последовать совету психолога. Но как только она

произносила слово «заниматься», Вахтанг прятался под кровать и категорически отказывался оттуда вылезать. Ни угрозы, ни ласка, ни подкуп не помогали. Со временем Вахтанг оборудовал себе под кроватью полноценное убежище, заташив туда подстилку, подушку, запасы еды и даже лампу-ночник.

— У меня к вам, доктор, один вопрос, — грустно констатировала пришедшая ко мне мама. — Как мне извлечь сына из-под кровати?

Уточнив контуры проблемы, я посоветовала не извлекать Вахтанга из-под кровати, а вести обучение прямо на месте. Изготовив соответствующие карточки, мама, лежа все на той же кровати, спускала их вниз, громко называя изображенную на них букву или слог. Карточки исчезали, а спустя некоторое время появлялись снова. Через две недели Вахтанг начал сам называть то, что было написано на спускаемых к нему в убежище карточках. Тогда настала очередь слов, а потом и предложений. За два месяца такого «подкроватного» обучения упрямый мальчишка научился сносно читать. После этого плюшевый медвежонок, который тоже жил под кроватью, вошел во вкус и выразил желание обучаться математике. Озвучил его желание, естественно, Вахтанг. Потом настала очередь заданий из закупленных мамой книжек. Все возникающие вопросы решались через специально оборудованный подъемник, на котором поднимались из-под кровати записки и выполненные упражнения, а также спускались новые задания для мишки. Сейчас Вахтанг учится во втором классе обычной школы. Среди множества проблем, которые приходится решать его родителям, учебных проблем нет и в помине — хорошо подготовленный к школе, Вахтанг успешно справляется с программой.

На этом примере мы видим, что в случае тяжелого варианта гипердинамического синдрома наиболее разумным представляется не «ломать» ребенка, а идти от его особенностей. Помните! Гипердинамические дети не злы

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

и не злонамеренны, они, в общем-то, всегда, даже в самых тяжелых случаях, готовы к сотрудничеству. Подготовить гипердинамического ребенка с сохранным интеллектом к массовой школе *можно практически всегда*, но иногда приходится весьма причудливым образом учитывать индивидуальные особенности ребенка. Не клеймите его, не навешивайте ярлыков (даже если вас все это безумно раздражает). Дайте ему шанс, и постепенно все наладится...

Многие курсы по подготовке к школе идут проторенным путем и включают в свою программу только обучение чтению, письму и математике. Иногда их программа почти полностью повторяет программу первого класса. Все это вызывает у родителей легкое недоумение.

— Что же они тогда будут на следующий год делать? — спрашивают родители.

Для гипердинамических детей эта проблема не стоит вообще. Пройти заранее программу первого класса для них только полезно, а посещение курсов в основном важно, как предварительная адаптация к школьному образу жизни. Однако при поступлении в школу ребенок должен уметь и еще кое-что. Большинство родителей хотели бы знать, что именно. Сейчас мы попытаемся сжато сформулировать те навыки и умения, которыми должен обладать *любой* (в том числе и гипердинамический) ребенок, чтобы поступить в нормальную, массовую школу и успешно адаптироваться к процессу обучения в начальном ее звене.

Итак, поступающий в школу ребенок должен:

1. Уметь назвать себя (полное имя, отчество, фамилия). Уметь полностью назвать маму, папу, бабушку.
2. Знать времена года, количество и названия месяцев в году, дней в неделе. Знать, какое сейчас время года, какой сейчас месяц, какой сегодня день. Уметь ответить на вопросы типа «Когда птицы улетают на юг?», «Когда холодно и идет снег?», «В какой день люди

отдыхают и не ходят на работу?», «В какое время года листья желтеют и опадают?», «Когда мы собираем грибы и ягоды?» и т. д.

3. Уметь прочитать (можно по слогам) небольшой и очень простой текст из нескольких предложений. (Есть большое количество школ, при поступлении в которые данный навык необязателен. Но если школа хоть на что-то претендует, то очень желательно, чтобы...)

4. Быть в состоянии написать (или скопировать) простую фразу. Например: «Он ел суп», «Миша мыл окно».

5. Прямой и обратный счет в пределах двадцати (1, 2, ..., 20; 20, 19, ..., 1).

6. Уметь складывать и вычитать числа в пределах первого десятка.

7. Владеть навыком обобщения по признаку: из предложенных картинок ребенок должен уметь выбрать те, которые что-то объединяет. Например, если предложены картинки с трамваем, колесом, яблоком, кошкой и автобусом, то ребенок должен отложить в сторону трамвай и автобус и сказать, что это — транспорт, или средства передвижения, или «на них ездят люди». Если предложен ряд слов: «туфли, сапоги, тапочки», то ребенок должен подобрать слово, которое относится к ним ко всем. В данном случае это слово «обувь».

8. Владеть навыком исключения из ряда. Предложен ряд слов: «сыр, масло, пластилин, колбаса». Ребенок должен не только исключить «лишнее» слово «пластилин», но и (главное!) объяснить, почему лишним является именно оно. «Пластилин лишний потому, что из него лепят. Он несъедобный. А все остальное — это еда. Ее едят».

9. Находить сходство и различия между предметами:
— что общего между морковкой и картошкой?

— они оба овощи, их едят, из них варят суп, они растут в земле, у них есть кожура и т. д.;

— а чем они отличаются друг от друга?

— отличаются формой. Морковка такая треугольная, а картошка круглая или овальная. А еще отличаются цветом. Морковка оранжевая, а картошка коричневая.

10. Уметь составить рассказ по картинке или по серии картинок. В некоторых школах детям предлагают сначала расположить картинки в нужном порядке, а потом рассказать по ним историю. Рассказ должен быть связным, иметь начало и конец. Очень поощряется хотя бы упоминание об эмоциональном состоянии героев («На этой картинке девочка грустная, потому что у нее улетел шарик», «Мальчик очень обиделся», «Дети обрадовались, что им построили горку» и т. д.).

11. Знать основные геометрические фигуры (круг, овал, треугольник, квадрат, прямоугольник) и видеть их сочетания (на этой картинке два треугольника и один квадрат). Уметь их нарисовать.

12. Запомнить 5—7 из 10 четко названных простых слов.

13. Запомнить и назвать не менее шести из 12 картинок, одновременно продемонстрированных ребенку в течение 30 секунд.

14. Уметь по просьбе учителя рассказать наизусть небольшое стихотворение.

15. Уметь отвечать на вопросы типа «Что бывает раньше — обед или ужин? Весна или лето?», «Кто больше — корова или коза? Птица или пчела?», «У коровы детеныш — теленок. А у лошади?».

16. Знать 10—12 основных цветов.

17. Уметь нарисовать фигуру человека со всеми основными частями тела (включая шею, пальцы и т. д.).

Если ребенок уверенно владеет всеми вышеперечисленными навыками и умениями, то, скорее всего, в школу он успешно поступит и учиться в первом классе будет без особых учебных проблем.

Психологическая подготовка к тестированию в школе включает следующее:

А- Обязательное посещение специалиста-психолога (желательно за 3—6 месяцев до тестирования в школе). Психолог проводит предварительное тестирование. Определяет уровень школьной зрелости ребенка, дает родителям рекомендации: что именно нужно «подтянуть», на что опереться, какие процессы мышления и восприятия у ребенка развиты хорошо, а какие нуждаются в дополнительных упражнениях.

Б. Позитивный настрой ребенка. Перед тестированием ребенку объясняют, что сейчас так же, как и в кабинете у психолога, ему предложат выполнить несколько заданий. Все задания ему в той или иной степени знакомы, ничего неожиданного не будет. Он должен постараться выполнить их как можно лучше. Нет ничего страшного в том, что с каким-то заданием ему справиться не удастся. Главное — во время тестирования стараться быть внимательным. Тогда все обязательно будет хорошо.

В. Даже если родители сами не находят себе места от волнения за исход тестирования, ребенку этого демонстрировать не следует. Если вы в себе не уверены, то пусть с ребенком на тестирование отправится самый спокойный и оптимистически настроенный член семьи.

Тестирование в так называемые «престижные» школы и гимназии отличается не столько по набору заданий, сколько по уровню их сложности. Например, задание на исключение лишнего может выглядеть так: «Брусника, земляника, малина, крыжовник».

Вот и думайте, что здесь лишнее. (Автор и сам не знает правильного ответа, задание подлинное, принесено из гимназии одной из мам поступавшего туда ребенка. Может быть, правильный ответ «брусника», потому что она не растет в саду?)

А задание на поиск сходства может быть таким: «Что общего между яйцом и зерном?»

Правильный ответ — они оба зародыши. Из них обоих потом что-то появляется, из яйца — птенец, а из зерна — растение. Не слабо, да?

Впрочем, для нашего гипердинамического ребенка гимназии и «престижные школы» — вещь сугубо не обязательная и даже не очень полезная. Главное, по возможности хорошо подготовиться и поступить в обычную массовую школу.

Гиподинамический синдром

Основная проблема гиподинамического ребенка — слабость процессов возбуждения, слабая стимуляция, поступающая из ЦНС. Поэтому гиподинамический ребенок нуждается в непрерывном внешнем стимулировании. Говоря быденным языком, чтобы он что-то делал и нормально развивался, его нужно все время тормошить.

Как мы уже говорили, в дошкольном возрасте гиподинамический синдром редко обращает на себя внимание родителей и других окружающих ребенка людей. Гиподинамический ребенок не устраивает истерик, легко со всем соглашается, малоподвижен и в общем-то выполняет простые, четко сформулированные инструкции. За счет малоподвижности его отвлекаемость менее заметна, чем у гипердинамического ребенка. О ней даже рассказывают по-другому.

— Он какой-то весь отстраненный, весь в себе, — говорит мама гиподинамического ребенка. — Иногда зовешь его, зовешь, а он как бы не слышит. А потом — как будто бы откуда-то возвращается...

С самого раннего детства гиподинамический ребенок мало интересуется игрушками и другими внешними впечатлениями. У него есть одна-две-три любимых игрушки, с которыми он и предпочитает играть. Оставлять его наедине с его пристрастиями не следует. Внимательная мать должна заметить ограниченную любознательность гиподинамического младенца и вовремя принять меры. Игрушки надо периодически менять. Возможности игрушек настойчиво демонстрировать. Гиподинамический

ребенок может и не догадаться, что вот здесь можно открыть, здесь повернуть, а вот за это подергать. Показывайте ему до тех пор, пока он не «проснется» и не повторит этих действий за вами.

Гиподинамический ребенок не любопытен и опаслив. Обращайте его внимание на интересные с вашей точки зрения предметы и явления, знакомьте его со взрослыми людьми и другими детьми (сам он никогда не проявит никакой инициативы). Подчеркнуто демонстрируйте и называйте различные чувства: «Бабушка обиделась, ой обиделась!», «А Маша-то испугалась собаки! Ох, как Маша испугалась!», «А мальчику эта машинка так понравилась, так понравилась! Он так захотел в нее поиграть!».

Большинство гиподинамических детей очень любит, когда им читают книжки или показывают картинки. Старайтесь, чтобы этот процесс не был совсем уж односторонним. Добиться пересказа или отчетливого обмена впечатлениями от этих детей обычно не удастся, но следует неуклонно стремиться к тому, чтобы две-три реплики «по поводу» ребенок все же произнес, дал оценку или иным образом поучаствовал в процессе освоения книжки.

В отличие от гипердинамических детей, ребенка гиподинамического очень легко усадить за стол (он и сам охотно садится), но страшно тяжело «поднять» хоть на какое-то активное действие. Поэтому значительная часть освоения мира гиподинамическим дошкольником может происходить как раз за столом (или в детском уголке). Задача родителей в этом случае — предоставить соответствующие случаю пособия. В качестве пособий идеально подойдет набор крупных картинок, наклеенных на стандартные картонные карточки. Гиподинамический ребенок быстро полюбит эти карточки, привыкнет к ним, с большим удовольствием будет их перебирать и по-всякому раскладывать. Набор карточек должен постоянно расширяться. На этих карточках вы можете отображать

все, что вашей душе угодно, и все, что соответствует желаемому сектору освоения. Например, у вас возникла идея, что ребенку пора бы уже выучить основные цвета. Вы немедленно изготавливаете карточки всех нужных цветов и просто подкладываете их в конверт, где содержится набор. Ребенок обнаруживает новые карточки при первом же просмотре и тем или иным образом выражает вопрос: «Что это?» Вам остается только медленно и внятно называть цвета (перебирать их ребенок, скорее всего, будет сам). После десяти (двадцати, тридцати и т. д. в зависимости от индивидуальности ребенка) повторений, ребенок материал усвоит. Если вы географ по профессии и решили, что ребенку неплохо было бы узнавать контуры материков, то вы рисуете на карточках (или наклеиваете вырезанные откуда-нибудь) глобус, Африку, Австралию, Антарктиду и т. д. и кладете их все в тот же конверт. Процесс повторяется, и через некоторое (вполне короткое время) ребенок уверенно узнает все имеющиеся в наличии материки. Таким образом, вы постоянно и неуклонно расширяете кругозор ребенка, не слишком его теребя, не поднимая из любимого угла и не тратя свои и его (!) нервные клетки. Такой способ годится для обучения любого обычного ребенка (хотя вряд ли подойдет для гипердинамического). Но для гиподинамического ребенка он особенно удобен, так как не требует никакого «спрашивания» и других форм контроля за «успеваемостью». Вы просто называете то, что изображено на карточке, и откладываете ее в сторону. Потом берете другую... Когда вы видите, что ребенок устал и начал отвлекаться, складываете карточки в конверт и убираете его до следующего занятия. Таким образом, занятия спокойны и комфортны для обоих участников. При иных формах работы занятия с гиподинамическими детьми часто вызывают раздражение у родителей:

— Он такой тупой! Он меня как будто не слышит! Я ему говорю: повтори! — а он молчит! В пятый раз говорю — молчит! Как будто бы до него вообще ничего не доходит!

Но он же понимает — я знаю! Иногда мне кажется, что он нарочно меня доводит, чтобы я от него отстала и не приставала к нему... Лентяй, балбес!

Сами понимаете, что и у детей подобные реакции родителей и звучные ярлыки не вызывают ни положительных эмоций, ни желания продолжить занятия, ни позитивной самооценки.

Как уже говорилось, гиподинамические дети страшно консервативны. Для них имеет огромное значение все то, о чем было рассказано в предыдущей главе по поводу формирования устойчивой окружающей микросреды. Чтобы маленький гиподинамический ребенок чувствовал себя в этом мире относительно спокойно, ему обязательно нужно, чтобы чай и молоко всегда наливали в *его* чашку, *его* стульчик всегда стоял на одном и том же месте, полотенце, которым его вытирают после купания, всегда висело на одном и том же крючке, а тапочки в садике всегда стояли под вешалкой в *его* шкафчике. Преодолеть эту консервативность силой невозможно, да и не нужно, так как она — один из способов адаптации пораженной нервной системы ребенка к окружающему его миру. А вот выводить ребенка за пределы его устойчивой и изученной микросреды нужно обязательно. Иначе развитие ребенка затормозится, и в карточке вместо гиподинамического синдрома (помним, этот диагноз *крайне редко ставится в раннем дошкольном возрасте*) появится другой диагноз — задержка развития речи (ЗРР) или задержка психического развития (ЗПР). Помните, сам гиподинамический ребенок крайне редко и скорее в виде исключения проявляет какую-нибудь инициативу. Ждать ее от него — абсолютно бесперспективное дело. Обычная жалоба родителей гиподинамических детей:

— Да ему же ничего не надо! Он не хочет ничего! Предлагаешь ему одно, другое, а он на все: не хочу! Ну, раз он не хочет, чего я-то буду надрываться?!

Такая родительская позиция в корне неверна. Гиподинамический ребенок не столько «не хочет», сколько «не

может» проявить инициативу. Слишком малы резервы «непроснувшейся» нервной системы малыша. Естественно, осознать основу и причины своего психофизиологического состояния ребенок не может и потому говорит то, что доступно его пониманию: «Не хочу я это! И это не хочу! Вообще ничего не хочу!»

Гиподинамический ребенок — созерцатель по природе. Если ему самому ничего не надо делать, то он охотно будет смотреть практически на все, что угодно. Главное, уговорить его туда переместиться. То, что для гипердинамического ребенка — скучно и неинтересно, для гиподинамического часто — самое милое дело. Пыльная «застылость» музеев (утомительная и малопродуктивная для гипердинамических дошкольников) часто и долго радует гиподинамических детей, если их с раннего детства приучили к посещению музеев и не требуют в дальнейшем отчета о просмотренной экспозиции. Часто такие дети, посетив один музей, в ответ на вопрос родителей: «Ну, а сегодня куда пойдём?» — снова называют этот же музей. Следует пойти на поводу у этой просьбы. Здесь лишь отчасти говорит свойственная ребенку консервативность и опасливость (там я уже был, и все прошло нормально — следовательно, там не опасно!). Отчасти это и желание снова вернуться к просмотренной экспозиции, уловить еще один аспект этого освоенного (и более не страшного) кусочка мира. Из этой же серии другие характерные особенности гиподинамических детей: желание снова читать уже многократно прочитанную книгу, многократное возвращение к одним и тем же картинкам, мультфильмам, явное предпочтение уже освоенных мест для прогулок новым и т. д. Гиподинамические дети — очень оригинальные наблюдатели. Иногда (когда решаются заговорить) они поражают взрослых неординарностью и меткостью своих оценок.

Один из моих гиподинамических пациентов предпочитал Зоологический музей посещению зоопарка. Его мама удивлялась этому факту:

■— В зоопарке же звери живые, настоящие. Это же интереснее.

— Удобно, когда мертвые, — объяснил пятилетний мальчик. — Никуда не убегут. Смотри, сколько хочешь. Уживых я смотреть стесняюсь. Живых надо в лес выпустить.

Другая пятилетняя девочка после посещения цирка заявила, что больше она туда «никогда-никогда» не пойдет.

— В чем дело-то? — удивлялась мама. — Была прекрасная интересная программа. Ничего страшного не было. Другим детям очень понравилось. Чем ей цирк не угодил?

— Там дети выступали. Они могли упасть, — сказала девочка. — А дрессировщика мог лев съесть. А он на него кнутом щелкал. Так нельзя. Это все неправильно. Я лучше в компьютер поиграю. Там все ненастоящие. Им не больно.

Если вдуматься в стоящую за этими скупыми репликами философию, то можно почувствовать, как глубоко и неординарно «спящие» гиподинамические дети воспринимают окружающий мир.

Народные гуляния и карнавалы, шумные детские праздники и парки аттракционов часто не слишком нравятся этим детям. Малоподвижные и трусоватые, они чувствуют себя дискомфортно на этом «празднике жизни». Академичность и даже скучноватость музейных залов гораздо больше привлекает их. Гиподинамический ребенок будет с удовольствием гулять в величественных, малолюдных парковых ансамблях Павловска и Гатчины, и неожиданно для родителей отвергнет шумную толпу, дефилирующую среди Петергофских фонтанов. Спокойно выслушает камерный концерт — и попросту испугается и уйдет с середины детской кукольной постановки.

И увы, родителям, озабоченным проблемами развития своего гиподинамического ребенка, ничего не остается, как подстраиваться к его странноватым особенностям.

Правда, в утешение можно сказать, что гиподинамические дети — очень благодарные существа. Они всей душой привязываются к человеку, который, с одной стороны, настойчиво открывает для них новые грани этого удивительного мира, а с другой стороны, не требует, чтобы они немедленно стали любознательными и говорливыми. Свою симпатию и уважение гиподинамические дети выражают трогательно и действенно. Именно они (несмотря на всю их немногословность) с самого раннего детства умеют и любят говорить комплименты («Моя мамочка — самая лучшая на свете!», «Света Петрова — очень красивая и умная девочка! Мне повезло, что она со мной дружит!»). Именно они стремятся на каждый праздник подарить всем родным, близким и друзьям свои странноватые «подарочки» (гипердинамические дети всегда забывают об этом). Именно они, неловко и неуклюже, но всегда предельно искренне, пытаются мирить поссорившихся родителей или друзей.

Итак, раскрывать мир для гиподинамического дошкольника нужно постепенно, но неуклонно. Любые занятия по развитию речи будут совершенно нелишними (даже если ребенок говорит вполне адекватно возрасту, стимуляция центра речи все равно окажется полезной в дальнейшем). Для занятий подойдут все те же карточки и любые издаваемые пособия (гиподинамический ребенок, в отличие от гипердинамического, любит заниматься за столом и с книгами). При любых занятиях с младшим гиподинамическим дошкольником недопустимо ограничивать время выполнения задания. Пусть он потратит на него столько времени, сколько ему нужно (свое мнение по поводу *количества* этого времени лучше оставить при себе).

С гиподинамическим ребенком нужно много разговаривать. Не отчаивайтесь по поводу того, что сам он в разговор практически не вступает, ограничиваясь короткими репликами. Как правило, он вас *внимательно слушает и слышит* (даже если вы уверены в противоположном — все равно пытайтесь!). Не следует очень уж

адаптировать свою речь к его возрасту. Гиподинамическому ребенку (речь которого почти всегда бедна и немногословна) очень полезно слышать полноценную русскую литературную речь. Многие родители гиподинамических детей обращали внимание на то, что эти дети часто любят слушать людей (по телевизору, в гостях и т. д.), которые хорошо *и правильно говорят*, даже если тема выступления для ребенка явно непонятна. Для гиподинамического ребенка речь такого человека — это акт искусства (так же, как для нас с вами — выступление сверхгибкого гимнаста или человека, способного запоминать двадцатизначные числа и перемножать их в уме). Гиподинамические дети — прекрасные слушатели. В отличие от гипердинамических детей, они никогда не станут перебивать говорящего или сползать под стол в середине разговора. Помните, их слегка отсутствующий вид вовсе не равнодушие и не эгоизм, а всего лишь особенность функционирования нервной системы. Они очень любят, когда с ними разговаривают (причем в связи с вышеизложенным разговаривать с ними можно на *любые* темы, не особенно заботясь о том, все ли ребенок понимает). Главное — это не требовать от них немедленной и адекватной реакции («А ну-ка, что мы с тобой вчера читали?», «А про что тетя-экскурсовод в музее рассказывала?», «Что тебе в воскресенье папа про Африку говорил? Ну-ка, расскажи теперь мне...»).

С самого раннего возраста значительное внимание следует уделять физическому, моторному развитию гиподинамического ребенка. Мы уже неоднократно упоминали о том, что гиподинамический ребенок почти всегда неуклюж, часто толст, трусоват и тщательно избегает всего, связанного с физкультурой. Ни в какую секцию он категорически не пойдет. Уговорить его «побегать» во дворе с ребятами практически невозможно. Однако существуют и другие пути. Если в квартире соорудить шведскую стенку или другой небольшой тренажер, купить ребенку гантельки или эспандер, то вполне возможно, что он

(сам болезненно переживающий свою неуклюжесть) будет время от времени с ними заниматься. Кроме того, гиподинамические дети не против покататься на велосипеде (хотя и это они чаще всего делают в одиночку, а не с компанией сверстников), поплавать (иногда у них это даже неплохо получается) или побегать на роликах. Зимой ребенок вполне может согласиться на спокойную и недалекую лыжную прогулку. Только не уговаривайте его прокатиться с горки — он их (горок) попросту боится и в следующий раз под каким-нибудь предлогом от лыжной прогулки откажется. Сам гиподинамический ребенок никогда в жизни не станет делать утреннюю гимнастику. Но если вместе с мамой или папой, да еще каждый день... то он вполне может «втянуться».

Все вышеперечисленное для гиподинамического ребенка не роскошь и не развлечение, а единственное средство выработать приемлемую координацию движений и победить моторную неуклюжесть. Не забывайте говорить ребенку о его (пусть даже очень скромных) «физкультурных» успехах. Никогда не сравнивайте его физические достижения с достижениями других детей того же возраста. Говорите только о его собственных результатах:

— В начале года ты не мог проплыть и четверть бассейна. А теперь гляди — свободно плывешь почти до конца.

— В прошлом году ты не мог въехать на велосипеде на эту горку. Сейчас ты явно стал сильнее.

— Ого! Ты можешь отжаться уже пять раз! Вот что значит тренировка!

Похвала и осуждение, вообще оценка других людей очень много значит для гиподинамического ребенка. В этом смысле он значительно чувствительнее и уязвимее, чем ребенок гипердинамический. Последний очень рано привыкает к постоянным окрикам и быстро приучается попросту игнорировать их, не обращать внимания: «Да, я идиот, у меня шило в заднице! — бодро рапортует

шестилетний Дима с выраженным гипердинамическим синдромом. — Так и мама говорит, и бабушка. Ну и что? Такой уж я уродился — не могу на месте сидеть!»

Подобное мировосприятие для гиподинамического ребенка невысказанно. Его больно ранят и задевают *все* высказанные при нем оценки, даже если он как будто бы не слышит их, и никак не реагирует на сказанное. Поэтому с оценками и ярлыками нужно быть очень осторожными. Следует также учесть, что для гиподинамических (как и для гипердинамических) детей очень характерна низкая самооценка. На практике это означает, что маленький гиподинамический ребенок безоговорочно *верит всему, что про него говорят окружающие его люди*. Ж если он с детства слышит, что он «туповат», что у него «все из рук валится», что с ним «каши не сварить» и «дела не сделаешь», то именно таким (без всякого протеста со стороны и без того ослабленной нервной системы) он себя и воспринимает. В дальнейшем сломать или хотя бы поколебать эти ранние установки будет очень непросто. Так что лучше сразу позаботиться об их отсутствии.

Несмотря на хроническую неразговорчивость гиподинамических детей, очень легко убедиться в том, что вышеупомянутые установки уже имеются. Очень характерными фразами для таких детей являются следующие:

— Зачем это делать? Все равно у меня ничего не выйдет!

— У меня никогда ничего не получается.

— Я ничего не умею.

— Пусть лучше Вася сделает. У него получится, а у меня — нет.

— Я не буду даже пробовать. Я и так знаю, что будет.

— Я никогда этому не научусь!

Если подобные фразы уже звучат (а значит, установки имеются), политика родителей должна быть следующей.

1. Искусственно создавайте ситуации, в которых ребенок может быть успешным. Как правило, гиподинамические дети охотно выполняют несложные поручения по

дому, присматривают за младшими детьми, поливают цветы, накрывают на стол и т. д. За любой, самый небольшой успех ребенка хвалите. Похвала должна быть обоснованной и умной (в отличие от гипердинамических детей, гиподинамические — тонко чувствуют и не выносят фальшь и грубую лесть). Например, такой:

— Я терпеть не могу все эти хозяйственные мелочи — вынести ведро, принести газеты, вытрясти коврик. Здорово, что ты освободил меня от них. Я тебе очень признательна. Теперь у меня есть время посмотреть телевизор и поговорить с тобой.

Или такой:

— Ты замечательно играешь с сестрой. Даже не подозревала, что маленький мальчик может быть таким внимательным и терпеливым. Даже у меня не хватает терпения трясти эти погремушки. Ты здорово меня выручил — пока ты с ней занимался, я успела постирать и поесть.

2. Постоянно выражайте вслух свою уверенность в возможностях и перспективах ребенка. Возможности и перспективы должны быть предварительно тщательно взвешены (на предмет возможной избыточности).

— Мы купили абонементы в бассейн. В этом году ты наверняка научишься плавать.

— Ты обязательно подружишься с деревенскими детьми у бабушки на даче. Я вчера видела, как к нашему забору подходили две девочки — явно хотели с тобой поиграть, но не решились заговорить. Сегодня или завтра вы непременно познакомитесь.

— С каждым разом палочки в тетрадке получают у тебя все лучше и лучше. Скоро ты сможешь писать настоящие буквы и слова.

3. В присутствии других детей и взрослых людей выражайте свое уважительное мнение о ребенке, свою уверенность в его достоинствах.

— Соня очень помогает мне с малышом. Прямо не знаю, как бы я без нее справилась.

— Марк — прекрасный собеседник. Когда мне плохо, он всегда меня выслушивает. Иногда ему даже удается меня утешить.

— Наш Виталик — очень надежный. На него всегда можно рассчитывать. Он не подведет.

— Между прочим, Наташа в деревне переплывала очень широкую речку. Мало кто из детей мог ее переплыть. А в лесу она всегда находила больше всех белых грибов.

Когда приходит время готовить гиподинамического ребенка к школе, то для него также необходимы курсы по подготовке. Также желательно, чтобы они находились именно в той школе, куда ребенок пойдет учиться, и вела их та преподавательница, которая будет набирать класс на будущий год. Первая учительница гиподинамического ребенка ни в коем случае не должна быть слишком «передовой», педагогически прогрессивной и холеричной по темпераменту. Педагогические эксперименты гиподинамическому ребенку противопоказаны в принципе. Лучше всего подойдет учительница спокойная, полноватая, флегматичная по темпераменту. Возраст здесь не очень существен, но все-таки чаще философски относятся к «тормозам» и «тюфякам» люди, уже зрелые годами. Учительниц, про которых известно, что они фанатки чистописания и все дети у них «ходят по струночке», лучше избегать.

При приготовлении заданий, которые задают на курсах по подготовке к школе, гиподинамического ребенка не следует торопить, пока он работает (пишет, рисует, считает и т. д.). Однако необходимо наблюдать за тем, чтобы он не отвлекался от тетрадки или книжки и не «уходил в себя». В этом случае его нужно немедленно «возвращать обратно» с пожеланием больше не отвлекаться хотя бы до конца задания. Гиподинамические дети, как правило, не отличаются особой сообразительностью и с трудом «раскачиваются». Поэтому последовательность выполнения заданий для них такая же, как

и для гипердинамических детей: сначала совсем легкие задания (или из уже пройденного и усвоенного), потом трудные, и в конце — опять легкие или повторение.

В силу того что вербальный (выражаемый словами) интеллект у гиподинамических детей представлен не особенно положительно, в качестве компенсации у них часто развивается невербальный компонент интеллекта. Такие дети часто успешно решают ребусы и головоломки, собирают замысловатые конструкции, справляются с нестандартными графическими или пространственными задачами из различных развивающих книжек. Все это следует поощрять и развивать, так как в школьном обучении невербальный интеллект — наиболее доступный (и распространенный) ресурс гиподинамического ребенка.

В практике автора был случай, когда пятилетний Никита почти не говорил. (В качестве сопутствующих проявлений ММД мальчик имел гиподинамический синдром и очень сложный и тяжелый дефект речи. Никто, даже родители, его не понимал. Постепенно он перестал даже пытаться что-то сказать.) Понимание речи у Никиты нарушено не было, но из-за отсутствия полноценной коммуникации шло явное отставание в развитии. Логопед не стал работать с мальчиком, потому что тот *отказывался* выполнять задания, и посоветовал родителям обратиться к психиатру. Сначала Никита не слишком-то доверял и мне тоже, и наше общение было довольно странным — я говорила обо всем подряд (например, рассказывала, как в юности работала в зоопарке), а мальчик упрямо молчал, сидя в кресле и глядя в пол. Однажды я дала ему в руки сложную китайскую головоломку (большинству взрослых она не по зубам), и вдруг Никита практически мгновенно сложил ее. Я решила, что это случайное совпадение, и высыпала на ковер еще несколько аналогичных игр попроще. Мальчик впервые за все время знакомства улыбнулся, повозился минут пять, а потом вполне отчетливо произнес:

— Готово! Есть еще?

В течение ближайшего часа выяснилось, что если вербальный интеллект Никиты вообще с трудом обнаруживается (из-за отсутствия речи), то его невербальный интеллект «тянет» на семь-восемь лет (а по отдельным заданиям — и больше).

— Ты всех обманул! — сказала я Никите. — Все думали, что ты ничего не можешь, что ты глупый. А ты, оказывается, вот что можешь! Даже не все взрослые могут так. Ты — умный! Значит, ты можешь и говорить тоже.

— Я. Говорить. Нет. Умный. Нет, — с огромным напряжением, но опять же вполне узнаваемо сказал Никита.

— Чепуха! — возразила я. — Вот! — я кивнула на собранные головоломки. — Это — доказательство. Я тебе не верю. Ты — можешь!

Несколько секунд Никита молчал, понуро глядя в пол, а потом вдруг заговорил, захлебываясь, всхлипывая и совершенно, совершенно непонятно. Мне оставалось только ждать, когда он остановится.

— Что? — спросил мальчик в самом конце.

— Я поняла, — наобум заявила я. — Не слова. Ты сказал, что у тебя ничего-ничего не выйдет. Что ты уже пытался научиться и ничего не получилось. Что тебя все равно никто не поймет, вот как я сейчас тебя не понимаю. Так?

— Так, — удивленно кивнул Никита. Мне показалось, что на самом деле он в основном говорил что-то другое, но ради сохранения контакта предпочел убедить себя, что я все угадала правильно.

— Мы будем учиться с самого начала, — предложила я. — Вот на этих заданиях. Вот здесь нужно считать две клеточки вверх, а здесь — вниз. Ты все это сам сделал и правильно решил задачу. А теперь скажи: вверх!

— Верх!

— А теперь скажи: вниз!

— Низ!

— Вот видишь, у тебя все получается. Главное, что мы теперь знаем: ты умный, ты все сможешь.

Потом были очень долгие и сложные беседы с родителями. Учить ребенка говорить через пространственные задачи — это как-то не укладывалось у мамы в голове. К счастью, папа (математик по профессии) согласился с предложенной схемой и взял дело в свои руки. Буквально через два месяца Никита уже мог говорить простыми предложениями из двух слов. Мама тут же отдала его в ближайшую «обучалку-развивалку». Сходив туда три раза, Никита категорически отказался от ее посещения.

— Они смеются, — кратко объяснил он мне.

Спустя еще некоторое время выяснилось, что мальчик легко обыгрывает обоих родителей во все логические игры. Я посоветовала маме сделать набоковскую «Защиту Лужина» своей настольной книгой. Мама восприняла это, как изощренное издевательство. Папа отвел сына в шахматный кружок. Три месяца пребывания в кружке Никита молчал. Потом однажды сказал:

— Не так надо! — Сел за доску и выиграл из заведомо проигрышной позиции.

— Малыш, ты — гений! — сказал руководитель кружка и обнял мальчика. Никита разрыдался.

Сейчас Никите десять лет. Он мало, но вполне понятно говорит, пишет с чудовищными ошибками, с трудом читает вслух (про себя он читает прекрасно, его любимая книга — трилогия «Властелин Колец») и имеет твердую двойку по русскому языку. Из класса в класс его переводят только потому, что он чемпион города по шашкам среди юниоров.

ГЛАВА 2

Что делать родителям школьника, если у него синдром дефицита внимания?

Гипердинамический синдром

Для начала нужно выбрать школу и учительницу. Сделать это можно разными путями. Возьму на себя смелость предложить один из самых нераспространенных, но очень эффективных.

Вы идете в ту школу (школы), куда планируете отдать ребенка, и наблюдаете за третьеклассками, выходящими в вестибюль после окончания уроков. Социальная ситуация на сегодняшний день такова, что значительную часть третьеклассек все еще встречают родители или бабушки. Среди выбежавших детишек вы замечаете трех-четырёх расхристанных, подвижных как ртуть, с раскрытым портфелем и вымазанными чернилами руками. Если они еще при этом и орут, как ненормальные, и говорят, захлебываясь и приплясывая на месте, то можно быть уверенным — вот он, гипердинамический контингент данного класса. Далее вы замечаете, кого из заинтересовавших вас детей встречают. Подходите к маме или бабушке и говорите приблизительно следующее:

— Здравствуйте! Извините, пожалуйста, мой сын в этом году поступает в первый класс. Возможно, он попадет к вашей учительнице. Чем-то он напоминает вашего мальчика (девочку). Я очень волнуюсь за него. Скажите, как у вас складывались отношения с учительницей эти три года?

Далее возможны варианты. Если вам рассказывают трагическую историю про борьбу за успеваемость, испещренные красным цветом тетради и дневники, про стояние в углах и разносы на родительских собраниях, то, вне зависимости от «официальной» репутации данной учительницы, именно вам следует серьезно поразмыслить, прежде чем отдавать своего гипердинамического ребенка к ней в класс. Если же вам говорят о том, что проблем была масса, но учительница как-то сумела найти к ребенку подход, всегда находила, за что его похвалить, и в результате он и ошибок теперь меньше делает, и внимательнее стал относиться к учебе, и в школу всегда с удовольствием идет — можете не сомневаться, это именно то, что вам надо.

Но вот школа выбрана, минуло первое сентября, «процесс пошел».

В благополучном варианте учительница сумела найти ключик к ребенку, он сам сумел как-то приспособиться к школьной жизни, и до средней школы его больше не ожидает никаких потрясений, кроме двойки по русскому языку за зачетную контрольную, случайно разбитого в школьном туалете стекла и прочих тому подобных мелочей.

Однако рассмотрение благополучных вариантов мало кого интересует.

Поэтому постараемся рассмотреть все возможные варианты неблагополучия и соответствующие им стратегии поведения родителей.

Но для начала нужно сообщить родителям следующее: Учителя начальной школы не видят гипердинамического синдрома и не воспринимают его как симптом заболевания!!! Так как автор не имеет специального педагогического образования (всего лишь возможность преподавать биологию и химию в средней школе — но это же совершенно другое дело), то, следовательно, не имеет и достаточной компетентности, чтобы рассуждать о причинах этого феномена. Возможно, в рамках програм-

мы подготовки учителей начальных классов данный синдром не рассматривается (хотя это странно, так как в любом обычном первом классе таких детей от двух до пяти штук). Возможно, само поведение гипердинамических детей слишком напоминает поведение детей невоспитанных, педагогически запущенных, а иногда и отстающих в развитии, и дифференциальная диагностика просто слишком трудна для учителя, у которого, кроме этих детей, есть и еще двадцать пять других... Возможно, дело еще в чем-нибудь, но сам факт налицо, и родители гипердинамического ребенка непременно должны его учитывать. Как празило, учителя начальных классов воспринимают гипердинамических детей либо как злых хулиганов, либо как просто дурно воспитанных балбесов. В лучшем случае (при наличии симпатии к данному ребенку) звучит что-то вроде: «Он у вас способный, но такой разболтанный!» Не спешите обвинять во всем учителей! Вспомните, как порой вас самих раздражает поведение вашего собственного ребенка! А ведь основной задачей учителя является *научать* чему-то весь класс. И легко догадаться, какие чувства вызывает у него ребенок, который *постоянно, урок за уроком, месяц за месяцем* мешает ему выполнять его задачу...

Однажды мне довелось вести что-то вроде клуба для родителей гипердинамических детей. Встречавшиеся там мамы обсуждали возникавшие у них проблемы, делились своими маленькими находками и победами, плакались друг другу «в жилетку» (иногда и это немаловажно). Клуб был очень камерным, микрорайонным и, естественно, не имел никакой рекламы. Каково же было мое удивление, когда на второе же заседание пришли две молодые учительницы начальных классов из ближайшей школы. Они объяснили, что случайно услышали о происходящем и явились специально, чтобы уяснить для себя, что же такое этот гипердинамический синдром и что им, учителям, делать, когда в их класс попадают такие дети. Так что интерес к этой проблеме оказался двухсторонним...

Однако вернемся к рассмотрению самых распространенных вариантов начального школьного неблагополучия.

ВАРИАНТ 1. Увы, иногда именно в первом классе впервые и выявляется гипердинамический синдром. Интеллектуально полноценный, хорошо подготовленный к школе ребенок не способен усидеть за партой, постоянно просится в туалет, отвлекается, мешает другим детям, и в результате — не справляется с программой. Учительница сначала стыдит ребенка, потом пытается «призвать к порядку» родителей и, наконец, на собрании или в индивидуальном порядке заявляет, что надо как-то «решать вопрос» — намекая либо на домашнее обучение, либо на «еще год посидеть дома».

Здесь необходимы срочные и достаточно решительные меры. Для начала вам нужно решить, о чем идет речь — действительно ли ребенок еще «не созрел» до школьного обучения или учительница просто стремится оградить себя от его раздражающих выходок. Для этого вам необходимо мнение какого-нибудь постороннего (по отношению к школе) специалиста. Попросите учительницу внятно (желательно в письменном виде) изложить все свои претензии к ребенку и с этим отправляйтесь к психологу в поликлинику, в диагностический центр и т. д. Не забудьте захватить тетрадки ребенка, его рисунки и школьный дневник. Пусть специалист еще раз оценит школьную зрелость малыша, взвесит все претензии и возможности. Категорически отказывайтесь от домашнего обучения. Для гипердинамического ребенка полноценное развитие и становление личности возможно только в обществе, в коллективных играх, потасовках, победах и поражениях. Гипердинамические дети и без того-то склонны к слегка инфантильному, не соответствующему календарному возрасту социальному поведению. Если «запереть» их в четырех стенах, то поведение это еще усугубляется и с трудом поддается исправлению в дальнейшем. Хулиганистый и балбесистый, но в целом вполне обычный гипердинамический ребенок, «высаженный»

на домашнее обучение, очень быстро превращается в ребенка «со странностями». Поэтому ни о каком домашнем обучении для гипердинамического ребенка в первом классе не может быть и речи. Если специалист подтверждает мнение учительницы, что ребенок по своему психомоторному статусу еще не готов к школьному обучению, а ситуация в школе зашла в явный тупик и не подлежит исправлению, то ребенка можно из школы забрать. В этом случае ему обязательно необходим какой-нибудь другой коллектив — кружки, секции, детский сад, «обучалка-развивалка» и т. д. На следующий год, если это технически возможно и он сам не против (мы помним, что такие дети часто парадоксально привязываются к месту, вещам и людям), имеет смысл отдать ребенка в другую школу, которая не связана для него с опытом прошлогоднего поражения, начать, так сказать, «с чистого листа».

ВАРИАНТ 2. Иногда ситуация в первом классе сглаживается «небоевым» темпераментом учительницы, которая вполне логично рассуждает о том, что ребенку нужно время, чтобы приспособиться к школьным требованиям, что он очень подвижный, явно старается и рано или поздно у него получится, что надо и дома приучать его к организованности... и т. д. и т. п. В этом случае родители, благодарно кивая, ждут, когда ребенок «приспособится», и стараются пореже заглядывать в его дневник и тетрадки по русскому языку. Но, увы, во втором классе ситуация, вместо того чтобы исправиться, лишь усугубляется. Задел, созданный подготовкой к школе, исчерпан, надо изучать и усваивать новый материал, а ребенок уже привык к предоставляемым ему скидкам и «напрягаться» явно не собирается... Учительница с тревогой говорит о том, что если срочно что-то не предпринять, то все может кончиться очень плохо, а родители, привыкшие полагаться на учительницу, совершенно не понимают, о чем, собственно, речь и что же именно нужно предпринять...

В этот ответственный момент в семье должен быть «назначен» человек, который возьмет на себя организацию учебной и прочей жизни ребенка. Если есть неработающая мама, ответственная старшая сестра или дееспособная бабушка-пенсионерка — прекрасно. Ребенку сообщают следующее:

— Ситуация с твоим обучением бодренько движется в очень неблагоприятном направлении. С этим надо кончать. У тебя есть отдельные недостатки, но в целом ты вполне можешь усваивать эту программу и учиться в этом классе. Мы (семья) намерены сделать все возможное, чтобы отныне так и было. Возможно, в прошлом мы совершили какие-то ошибки, пустив все на самотек. С сегодняшнего дня ситуация изменится.

В дальнейшем составляется жесткий распорядок дня, которому неуклонно следуют. Уроки готовятся строго по расписанию и под неусыпным контролем (это не значит, что нужно делать их *за* ребенка — ребенок делает их сам, но *под контролем*). Пока делаются уроки, никаких возможностей для отвлечений и развлечений. Обязательна ежедневная прогулка. Очень желательны ежедневные занятия любым спортом. Расписание жизни висит на стене, над рабочим столом ребенка. Каждый вечер кратко обсуждаются сегодняшние достижения и неудачи и планируются дела на завтра (это обсуждение не должно превращаться в *осуждение* ребенка — в основном говорится о достижениях и возможности совершить-таки то, что пока не получилось). У ребенка есть твердо фиксированные ежедневные домашние обязанности (все это способствует выработке произвольного внимания) — вынести ведро, погулять с собакой, пропылесосить ковер и т. д. Поддерживается постоянный контакт с учительницей. Ее нужно постоянно спрашивать, заметны ли уже положительные сдвиги от изменения домашней политики. Рано или поздно она что-то заметит (или ей покажется, что заметит). Сразу же нужно попросить ее сказать об этом ребенку. Он в ответ начнет еще больше стараться,

отчего сдвиги станут совершенно очевидными (включение положительной обратной связи).

Если все дееспособные члены семьи работают, а оставшиеся совершенно не могут контролировать ребенка, то следует отдать его в группу продленного дня. Потом вам придется заплатить деньги учительнице или воспитательнице продленного дня, чтобы во время приготовления домашних заданий она уделяла вашему ребенку особое внимание (иногда его достаточно просто сажать рядом с собой и не давать отвлекаться). Постарайтесь по крайней мере три вечера в неделю проводить вместе с ребенком, гулять, ездить куда-нибудь, просто разговаривать. Неустанно выражайте свою озабоченность и интерес к его школьным делам. Хвалите за малейшие достижения. Про неудачи говорите:

— Пока не получилось. Давай подумаем, почему? Что еще можно сделать, чтобы получилось?

ВАРИАНТ 3. Ребенок пошел в школу по возрасту или даже позже (ждать еще год нельзя). Школа самая обычная, а учительница настроена вполне благожелательно. Поведение ребенка в школе «гипердинамическое», но в общем в пределах допустимого. При всем при этом ребенок категорически не справляется с программой. Как правило, особенно провально выглядит ситуация с чтением и письмом. Учительница рекомендует уделять ребёнку побольше внимания и заниматься с ним дополнительно (писать диктанты, упражнения и т. д.). Дома ребенок сидит за уроками практически все свое свободное время. Однако ситуацию это не улучшает. Появляются соматические проблемы и всякие функциональные заболевания. У ребенка регулярно болит или кружится голова, страивается желудок, идет кровь из носа, нарушается сон. При обследовании выявляют то сколиоз, то шумы в сердце, то гастрит, то вегетативно-сосудистую дистонию. Разные специалисты прописывают ребенку огромное количество разнообразных лекарств и процедур. Если все это делать, то не хватит никакого времени и никаких

денег. Родителям приходится выбирать, от этого они испытывают чувство вины (а вдруг надо было все-таки пойти к остеопату?! А вдруг именно то, дорогое американское лекарство решило бы все наши проблемы?) Свою растерянность и раздражение они, естественно, транслируют на ребенка, их кидает из крайности в крайность. То они всерьез подозревают ребенка в том, что он симулирует, чтобы подольше не ходить в ненавистную школу, где у него и так все запущено. То, наоборот, решают, что ребенок серьезно и тяжело болен, и скармливают ему курс какого-нибудь сильнейшего препарата, побочные действия которого приводят к появлению новых, загадочных и опасных симптомов.

Иногда спровоцированные учительницей родители начинают истово «сидеть» с ребенком и каждый день писать те самые диктанты. В ответ у ребенка появляются явные признаки невроза (тики, заикание, гиперкинезы, навязчивые движения и привычки). Во время впадения в другую крайность ребенка оставляют в покое, ведь он «такой больной», ничего от него не требуют, стремятся предугадать и исполнить все его желания и прихоти. Естественно, практически сразу же начинается деформация характера по эгоистическому или сразу ипохондрическому типу, и ребенок превращается в маленького туповатого тирана. Очень часто обе крайности наблюдаются в одной и той же семье с небольшим временным разрывом.

Правильной позицией родителей в данной ситуации будет в основном отсутствие паники и метаний из стороны в сторону. В первую очередь необходимо посетить специалиста и протестировать ребенка для определения коэффициента интеллекта. Если коэффициент интеллекта в пределах возрастных норм и тестирование не выявляет умственной отсталости, то следующая ваша задача — всемерная поддержка ребенка и повышение его (уже, как правило, рухнувшей почти до нуля) самооценки.

— Красивое написание букв и палочек важная, но не единственно важная вещь в жизни, — сообщаете вы

ребенку. — Мы любим и принимаем тебя таким, какой ты есть. А с палочками мы будем бороться, и в конце концов их перебором. Все данные для этого у тебя есть.

Далее тщательно поэкспериментируйте с режимом. Может быть, есть смысл садиться за уроки вечером? Или рано утром? Или разбить все это на три коротких «марш-броска»? Или садиться за стол сразу после прогулки? Пробежки? Занятий на тренажере? Натощак? Или, наоборот, после школы ребенку нужно плотно поесть и часик поспать? Объясните ребенку суть и цель ваших экспериментов, и он примет в них активное и заинтересованное участие, сам предложит что-нибудь неожиданное и, вполне возможно, эффективное. Как правило, уже вариации режима помогают отчасти разрешить или, по крайней мере, ослабить проблему хронической неуспеваемости. Помните, что у любого гипердинамического ребенка есть «плохие» и «хорошие» дни и часы. Это обязательно надо учитывать и этим пользоваться. Сквозное сидение за уроками с четырех до десяти часов для гипердинамического ребенка категорически неэффективно.

Следом необходимо отыскать «позитивный ресурс». Позитивный ресурс в нашем случае — это то место, где ребенку хорошо, то время, когда он успешен и принят, и то дело, которое у ребенка получается. Помните, у Аркадия Гайдара в рассказе «Чук и Гек»? У Чука было то и это, он умел и это, и то, «зато Гек умел петь песни». Вот также и с гипердинамическим ребенком. Что-то у него обязательно получится. Может быть, он хорошо играет в футбол, или поет, или собирает модельки, или скачет на лошади, или придумывает и рисует смешные комиксы... Главное, чтобы «ресурсом» не стало сидение у телевизора или за компьютером.

Отысканный ресурс срочно реализуется в занятиях в кружке или секции, в покупке соответствующего инвентаря или организации соответствующего досуга. Позиция родителей в это время:

— Да, с учебой у нашего сына пока все не блестяще. Но зато он надежда нашей дворовой футбольной команды. Недавно забил решающий гол в игре со старшими пацанами из соседней школы. Они прямо обалдели. Их капитан так и сказал: «Ну ты, малолетка, даешь!» А он еще в первом тайме ногу подвернул. Представляете?! Какая выдержка! Так что, мы уверены, что и с учебой все будет в порядке!

— Да, с русским языком пока полный провал. Но вот занятно: слышали бы вы, какие смешные истории он сочиняет для друзей и младшего брата! Прямо настоящие художественные рассказы. Хоть сейчас печатай в каком-нибудь детском журнале. Жалко только, записать их как следует он не может. Но это впереди! Мы уже так решили: как только он худо-бедно сможет их записывать, мы пошлем их в «Мурзилку». Там всегда на отдельной странице печатают, что дети сочиняют. Наши рассказы ничуть не хуже, даже лучше! А письмо? Научится, разумеется!

В дальнейшем, когда самооценка ребенка слегка поднялась за счет «ресурса», на первый план выходят реабилитационные мероприятия по восстановлению здоровья. Ребенку сообщают:

— Все твои многочисленные болячки, по сути, есть одно не слишком опасное заболевание — врожденные проблемы с нервной системой. Они постепенно компенсируются, то есть проходят. Ничем серьезным ты не болен, никакого особенного лечения тебе не требуется. Требуется правильный режим дня, закаливание, чередование периодов нагрузки и отдыха (причем отдых для тебя — это что-то подвижное), много витаминов, спорта и новых, интересных впечатлений. Тогда все будет нормально.

Желательно, чтобы ваше заявление подтвердил в присутствии ребенка какой-нибудь важный врач в белом халате со стетоскопом на шее и неврологическим молоточком в руке (эффект суггестии).

Дальше ребенка действительно нужно закаливать (любым доступным для вас способом) и кормить витаминами. Все попытки снова «сказаться больным» следует мягко, но решительно пресекать:

— Ты действительно так плохо себя чувствуешь? У тебя болит голова? Ты действительно не в состоянии сам с этим справиться? Ну хорошо, сегодня ты не пойдешь в школу. Разумеется, и речи быть не может о телевизоре, компьютере, прогулке и репетиции хора. Будешь лежать в постели и делать уроки, чтобы не отстать от класса. Жаль, что придется подвести ребят из хора. Кроме того, как раз сегодня вечером мы планировали сходить в парк покататься на машинках...

Довольно часто после подобного заявления ребенок практически мгновенно «выздоровливает» и заявляет, что голова у него «уже почти прошла», что он вполне может идти в школу, на хор и, разумеется, в парк покататься на машинках...

Через некоторое время ребенок убеждается в том, что он не такой уж больной, не такой уж неуспешный, и вообще «ничем не хуже других». С этого момента вы устанавливаете плотный контакт с учительницей и/или логопедом и, согласно их рекомендациям, начинаете работать с собственно учебными проблемами ребенка (дисграфией, дислексией и т. д.).

Довольно часто родители гипердинамических детей задают общий вопрос:

— Как заставить ребенка-младшеклассника учиться, если он ничего не хочет делать? — и почему-то ждут на него конкретного ответа.

Никаких общих ответов на этот вопрос нет и быть не может. Каждый случай должен рассматриваться индивидуально, в контексте данной конкретной семьи и существующих в ней отношений.

Вполне четко можно определить лишь то, чего делать ни в коем случае не следует. Итак:

1. Воспитывая гипердинамического ребенка, не следует оперировать абстрактными категориями типа «не принято», «обществом не одобряется», «все люди так делают», «так положено» и т. д. Все эти категории для 7—8-летнего ребенка — пустой звук. Желая добиться от ребенка чего-то конкретного, нужно так же конкретно сообщить ему, для чего вам это нужно:

— Я хочу, чтобы у тебя в портфеле тетради лежали отдельно от сменной обуви и яблочных огрызков. Мне не нравится, когда учительница пеняет мне на то, что у тебя все тетради в грязных пятнах. Мне стыдно и неприятно это слушать.

— Папе и мне было бы очень приятно, если бы ты завтра получил за диктант «четыре» или хотя бы «три». Это позволит не бояться «двойки» в четверти. Поэтому мы сейчас еще раз повторим правило про то, как проверять безударные гласные в корне слов, и потренируемся на примерах. Это, несомненно, повысит твои шансы.

2. Гипердинамического ребенка (впрочем, и всех остальных детей тоже) не следует «покупать». Разумеется, вы можете поощрить учебный успех ребенка подарком, сладостью, долгожданной игрушкой, но это должно быть сделано (и объявлено!) *после* достижения успеха.

— У тебя еще никогда не было пятерки за диктант по-русскому! Ты молодец! Пойдем, купим то мороженое, которое ты выберешь.

— В этой четверти ты явно старался. И Марья Петровна это подтверждает. Я думаю, ты вполне заслужил ролики, о которых ты говорил. Они все еще тебе нужны?

Если попытаться «купить» ребенка до совершения им какого-то деяния («кончишь четверть без троек — куплю скейтборд»), то раз или два у вас это может получиться, особенно если приз для ребенка очень уж заманчив. А потом? «Покупать» ребенка каждый раз, когда вам от него что-нибудь нужно? Кроме того, ребенок-то гипердинамический! Планировать и рассчитывать^ усилия вовсе не его сильное место. Раз, другой у

него не получится («Ты не выполнил условия — не будет тебе скейтборда!»), и он обозлится, плюнет на все и бросит вам в лицо:

— Ну и не надо мне твоего...! Не буду я этого делать совсем!

Ну и что вы-то тогда будете делать?!

Кроме того, совершенно недопустима «плата за оценки». Почему-то многим родителям такая система поначалу кажется вполне логичной: принес пятерку — получи пять рублей! Простенько и со вкусом. Однако нет. Ни вкусом, ни даже психологической простотой в этой ситуации не пахнет. Для начала статистика: за годы своей практики я видела несколько сотен семей, которые пытались практиковать эту систему. *Ни в одной семье она не действовала больше, чем месяц-полтора*. По истечении этого срока ребенок возвращался к прежнему уровню успеваемости (или даже снижал его), а попытки «подкупа» вспоминал с неудовольствием и едва скрываемой брезгливостью. Причем все это вообще не относится к гипердинамическим детям с их органической неспособностью «просчитывать наперед». Месяц-полтора усилий «заработать» — это обычный срок для обычного ребенка без всяких гипердинамических синдромов. Кроме статистики, имеем следующее:

а) ребенок окончательно убеждается, что учится он не для себя, а для родителей;

б) в дальнейшем ребенок также будет ждать, чтобы его старания в любой области «покупали». В моей практике был случай, когда парализованная бабушка давала внуку по два рубля за каждый вынесенный горшок. Никакой безнравственности в данной ситуации мальчишка не видел, так как еще за два года до этого родители провели эксперимент с «покупанием» пятерок и тем самым выдали сыну индульгенцию на подобное поведение в дальнейшей жизни;

в) проникновение товарно-денежных отношений в сферу семейной жизни формирует у ребенка определенные представления об отношениях между близкими людьми.

— Любовь — это, конечно, хорошо, — рассуждает тринадцатилетний «мудрец». — Только без денег кому ж я нужен? Вот будут деньги, тогда и жениться можно на хорошей девушке...

— Слушай, а тебе за пятерки папа деньги не давал? — интересуюсь я.

— Давал! А вы откуда знаете?! — удивляется мальчишка. — Только не получилось как-то... А он и маме как бы зарплату платит. Она же домохозяйка, по хозяйству трудится, правда? И за мной с сестрой ухаживает, и бабушка еще... Так что на хозяйство он ей отдельно выдает, а еще отдельно — «за труды», так он говорит.

— А что же бабушка? Ей не положено? — Мне становится уже по-настоящему интересно.

— Ну, она вообще-то старенькая, — слегка смущается мальчуган. — Ей ничего не нужно. Но вот... Вспомнил! Когда она с Наташкой, сестрой, сидела (та еще маленькая была, а мама в больницу попала), так папа ей платок пушистый купил, новый телевизор и икону настоящую, старинную...

Если это именно тот тип отношений, о котором вы мечтаете, тогда, конечно, попробуйте. Только с гипердинамическим ребенком, скорее всего, все равно ничего не выйдет...

3. Также не следует пугать гипердинамического ребенка неприятностями, ожидающими где-то в далеком будущем. Попытки как-то откорректировать его поведение предпринимаются практически непрерывно, и все же старайтесь избегать выражений типа:

— Надо же думать о будущем...

— Не будешь учиться, в армию пойдешь...

— Нормальный человек должен хорошо учиться...

— Неужели ты не можешь взять себя в руки...

— Если так будет продолжаться, прямая тебе дорога в дворники...

— Такие, как ты, и становятся бездельниками и наркоманами...

«Взять себя в руки» ребенок все равно не сможет, а вот осадок от ваших «установок» останется. Особенно если они часто повторяются и не отличаются особым разнообразием. И постепенно уже сам ребенок начнет думать, а то и говорить вслух (тем самым еще более укрепляя вредоносные «установки»):

— Я тупой.

— Из меня никогда ничего не выйдет.

— Я этого не смогу, потому что у меня руки «не из того места растут».

И т. д. и т. п.

Это ведь не то, чего вы хотели добиться, воспитывая ребенка, не правда ли?

Заявленное выше вовсе не значит, что ребенка не следует предупреждать о последствиях его поступков. Это гипердинамическому ребенку как раз положительно необходимо. Только эти последствия должны быть близкими и легко просчитываемыми. За недостатком у гипердинамических детей прогностического мышления лучше даже не оперировать категориями конца четверти. Наиболее уместными будут высказывания такого типа:

— Именно завтра нужно сдавать отзыв о прочитанной сказке. Тянуть дальше нельзя. Если ты хочешь посмотреть вечерний мультфильм, то садиться за отзыв нужно прямо сейчас. Иначе придется делать это практически ночью. Да и на мультфильм времени не останется.

— В четверг — итоговая контрольная по математике. Имеет смысл повторить все то, что вы проходили. Повторять все в последний вечер — бессмысленно, потому что в этом случае получится слишком много материала и ты все равно ничего не запомнишь. Следовательно, мы разобьем все это на четыре кусочка. Сегодня повторим действия с двухзначными числами — и все. Завтра — задали на два действия. Бери листочек, я продиктую примеры. Если не будет ни одной ошибки, значит, эту часть ты

усвоил хорошо. Мне кажется, что с примерами у тебя все нормально. Вот завтра задачам придется уделить побольше внимания.

— У тебя проблемы с чтением. Есть смысл подготовить сообщение по рассказу, о котором говорила Марья Петровна. Мы подготовим его дома на этой неделе, ты сдашь его в пятницу и обязательно получишь в журнал хорошую оценку. Это украсит список твоих оценок и, вероятно, улучшит ситуацию с оценкой за четверть.

— Помнишь ли ты, что послезавтра к уроку труда нужно принести заготовку для игрушки? Завтра у тебя кружок, и времени, чтобы ее сделать, не будет. Имеет смысл сделать это сегодня, прямо сейчас. Напомни, что тебе для этого нужно?.. Отлично, все это у нас есть! Постели на стол газету, возьми клей и садись. Я сейчас принесу все остальное. Ты пока продумай, как именно это будет выглядеть.

Главная задача родителей гипердинамического ребенка, посещающего начальную школу, это удержать хотя бы минимальный интерес к процессу обучения.

Мы помним, что на время обучения в начальной школе приходится пик проявлений гипердинамического синдрома. То есть максимальное количество раздражения и одергиваний, максимальное количество сомнений: «А он вообще нормальный?!» и максимальное разочарование ребенка в своих возможностях. Преодолеть и даже просто пережить все это весьма непросто. Очень многие дети после первых судорожных попыток «вписаться» начинают тихо (или громко) ненавидеть школу и весь связанный с ней учебный процесс. Это, в общем-то, самое страшное из того, что может произойти. Потому что крайне редко случается так, чтобы ребенок, который в начальной школе категорически не любил учиться, вдруг полюбил обучение в средней или старшей школе. Увы, гораздо чаще бывает наоборот...

Однако если школа и учительница выбраны верно (о том, как это сделать, говорилось выше), то шансы

удержать интерес к учебе есть. При этом следует помнить:

1) главное, что привлекает гипердинамического ребенка в школе, — это возможность общения;

2) все гипердинамические дети любят *все* общественные мероприятия. Нет ничего лучше для таких детей, чем коллективный сбор металлолома или макулатуры. Именно эти ситуации — то время и место, где гипердинамический ребенок может проявить себя максимально позитивно. К сожалению, с распадом октябрятской и пионерской организаций вся общественная жизнь школьников сильно увяла. Однако вы, родители, можете проявить инициативу. Любые мероприятия для всего класса в цене, которые вы организуете и проведете, во-первых, порадуют всех детей, во-вторых, поднимут ваш авторитет в глазах учительницы (грубо говоря, вы ее немножко задобрите), а в-третьих, доставят огромное удовольствие вашему ребенку (он и так все это любит, а тут еще в организаторах — *его родители**. Опять же повышение престижа в глазах одноклассников.);

3) попросите учительницу давать вашему ребенку как можно больше поручений, связанных с физической активностью и передвижением в пространстве. Ведь у учительницы всегда мало времени, а в школьной жизни всегда нужно куда-то сбежать, что-то принести, кого-то позвать, кого-то о чем-то предупредить или о чем-то напомнить... Все это охотно сделает ваш гипердинамический ребенок. Он будет рад быть полезным, да и негатив учительницы в адрес ребенка, накопленный во время уроков, слегка уменьшится;

4) категорически поддерживайте ребенка во всех его тьюпытках взять любую новую «высоту». На вопрос: «А как ты думаешь, у меня получится...?» — *всегда* отвечайте: «Я полагаю, вполне может получиться. С моей точки зрения, для этого разумно сделать то-то и то-то»;

5) любую неудачу встречайте с оттенком юмора: «Ну то надо же! За один день получить две двойки, два кола,

да еще и замечание в дневник! Материал для Книги рекордов Гиннеса. И что же мы теперь со всем этим будем делать? Наверное, исправлять, другого-то пути вроде как нет. С чего начнем?» Причем тщательно следите за тем, чтобы юмор не переходил в сарказм — этого маленькие дети не понимают и не прощают. Высмеивать, ребенка недопустимо. Это относится к любому ребенку, а к гипердинамическому — вдвойне, ведь у него, как правило, и так достаточно заниженная самооценка.

Если вам удалось удержать у ребенка хотя бы минимальный интерес к школе во время обучения в начальных классах, то главное профилактическое мероприятие по отношению к дальнейшему обучению вы выполнили.

В средней школе психолого-педагогическая ситуация в чем-то упрощается, а в чем-то усложняется. Попробуем разобраться.

Плюсы:

1) физиологическая компенсация перинатальных нарушений почти закончена. Ребенок получает больше возможностей в плане концентрации внимания и управления своим поведением;

2) в средней школе появляются новые интересные предметы (история, биология и т. д.). Среди них гипердинамический ребенок может выбрать для себя что-нибудь особенно увлекательное;

3) чистописанию и прочим «механическим» вещам уделяется меньше времени и внимания;

4) подрастая, ребенок обретает большую свободу передвижения, а следовательно, больше возможностей для «разрядки». Он может сам ходить на спортивную площадку, ездить в кружок, на экскурсии и т. д.

Минусы:

1) тотальный родительский контроль в средней школе становится невозможным. Ребенок должен сам следить за записью домашних заданий, своевременной сдачей письменных работ, исправлением двоек и т. д. Иногда он с этим справиться не в состоянии;

2) в средней школе учителя больше не «разжевывают» материал, апеллируя к самостоятельному мышлению. Гипердинамический ребенок далеко не всегда способен сам проработать параграф, выделить главное, заучить основные положения и понять остальное;

3) с каждым годом становится все труднее уберечь ребенка от влияния «улицы». Страсть к авантюрам, неумение просчитывать последствия своих поступков — все это по-прежнему при нем. А опасностей — неизмеримо больше;

4) если к половому созреванию не произошло полной компенсации синдрома, то подростковый кризис и синдром накладываются друг на друга, образуя чрезвычайно взрывоопасную смесь.

Правила поведения родителей гипердинамического ребенка в период обучения последнего в средней школе, в общем, несложны, но чрезвычайно трудны в практическом исполнении. Вот они:

1) ни в коем случае не теряйте контакт со школой. Как бы вам ни было тяжело и противно выслушивать про «подвиги» ребенка теперь уже от многих учителей-предметников — терпите. Только так вы сможете узнать о каких-то острых моментах: угрожающей неаттестации, конфликтах с учителем или сверстниками, драке, прогулах. Никакой надежды на искренность самого ребенка в этом случае нет. Чтобы вы не расстраивались, он будет попросту врать, как всегда совершенно не задумываясь о последствиях;

2) отмените контроль «по мелочам». В каждом отдельном случае советуйтесь с ребенком. «Ты уже готов сам заполнять расписание в дневнике?», «Сможешь ли ты вставать в школу и не опаздывать, если будильник будет стоять в твоей комнате?» И т. д. и т. п. Однако стратегические «высоты» должны оставаться под вашим контролем. Если ребенку задано домашнее сочинение или сложная и трудоемкая творческая работа, помогите ему подобрать литературу, составить план, «пните», если нужно, чтобы он приступил к написанию не в последний вечер;

3) постарайтесь, чтобы досуг ребенка не был пустым. Подойдут любые кружки, секции, студии, клубы. Если ребенок четыре раза в неделю ходит в скаутский клуб, занимается спортивным ориентированием или верховой ездой, у него просто физически не останется времени, чтобы, болтаясь по улице, пристать к «дурной компании». Гипердинамические дети склонны часто менять увлечения и соответствующие им кружки. Принимайте это как должное. Ваша задача не сделать из ребенка профессионального наездника или мастера спорта по легкой атлетике, а уберечь его от криминала, наркотиков и т. д. Если вам не страшно, то вы не правы. Риск девиантного (отклоняющегося) поведения у гипердинамических подростков в 6—8 раз выше, чем у их «обычных» сверстников. Однако «кто предупрежден, тот вооружен»;

4) много разговаривайте с ребенком. Не выпрашивайте и не обвиняйте (даже если очень хочется). Говорите о своих чувствах и чувствах других людей, анализируйте возникающие ситуации, рассказывайте подходящие по смыслу истории. Гипердинамический ребенок в норме — открыт. Если постоянно не щелкать его по носу, то он останется таковым до полного вхождения в подростковую стадию. Его откровенность — ваш шанс поймать и разрешить какие-то скользкие ситуации в самом начале. А это возможно только в одном случае: если ребенок доверяет вам и знает, что вы принимаете его таким, какой он есть, и придете на помощь в любом случае. Декларировать эту позицию бесполезно. Нужно просто поступать в соответствии.

Гиподинамический синдром

Учительница и школа выбираются по тому же принципу и тем же методикам, что и для детей с гипердинамическим синдромом. Очень подходят учителя: а) флегматичные по темпераменту; б) не передовые, а консервативные; в) несклонные повышать голос; г) добродушные

и даже слегка равнодушные к детям вообще и нарушениям общепринятого порядка вещей в частности. Категорически не подходят учителя: а) авторы пяти новаторских педагогических методик; б) холерики по темпераменту; в) педанты; г) яркие, блестящие личности, у которых каждый урок — театральное действие с заранее написанным сценарием.

Выбранную учительницу следует заранее предупредить, что ребенок слегка «тормозной» и на усвоение материала и выполнение заданий ему может потребоваться чуть больше времени, чем другим детям. Если учительница выбрана верно, она отнесется к подобным заявлениям вполне благосклонно.

— Что ж, бывает... Учтем, — скорее всего пробурчит она. И неприятный сюрприз (и для учительницы, и для ребенка) не состоится.

Варианты школьного неблагополучия в случае гиподинамического синдрома менее разнообразны, чем при синдроме гипердинамическом, и в целом сводятся к двум.

ВАРИАНТ 1. Ребенок старается, но попросту не успевает за работой класса. Его домашние работы, выполненные «с чувством, с толком, с расстановкой», вполне удовлетворительны, иногда даже хороши. В классе же картина разительно меняется. Ребенок не дописывает предложения, не успевает выполнить грамматические задания, читает медленно, с ошибками и абсолютно не может пересказать прочитанного. Будучи спрошенным устно, молчит, хотя вроде бы знает материал. Учительница начинает подозревать, что ребенок — умственно отсталый, а домашние работы выполняются родителями. Свое недоверие она, естественно, высказывает и ребенку, и родителям. Родители пытаются оправдаться, а ребенок окончательно падает духом и совершенно перестает стараться, что, в свою очередь, еще более ухудшает успеваемость. Дети в классе (мнение которых в этом возрасте еще очень зависит от мнения учительницы) также начинают подсмеиваться над «тупостью» несчастного одноклассника.

К борьбе и отстаиванию себя гиподинамический ребенок не способен в принципе и потому в сложившейся ситуации может попросту заболеть, впасть в невроз или депрессию, отказаться ходить в школу.

Первый шаг родителей в подобной ситуации — обращение к независимому от школы психологу. Пусть психолог протестирует ребенка и определит его интеллектуальные возможности. Если интеллект ребенка оказывается вполне нормальным, то с заключением психолога (об отсутствии у ребенка умственной отсталости) родители приходят к учительнице. Но не для того, чтобы торжествовать победу над ее косностью, а со смиренным вопросом:

— И что же мы теперь будем делать, Марья Петровна?

Когда Марья Петровна увидит, что никто не собирается на нее «наезжать», она непременно предложит какой-нибудь энергичный план действий (в глубине души она и сама смущена произошедшей ошибкой). Как правило, в этот план будут входить какие-нибудь дополнительные занятия, логопед, домашнее выполнение бесчисленных упражнений и т. д.

— Замечательно, Марья Петровна! — дружно восклицают родители. — Вы просто открыли нам глаза! «Марксизм не догма, а руководство к действию». Именно так мы и поступим. Со своей стороны выполним все неукоснительно. Как только что-нибудь начнет получаться, вы нам непременно сообщите. Плюс дополнительные рекомендации. Ждем с нетерпением. Но раз уж он у нас такой «тормоз» (предварительно неплохо «стрясти» с невропатолога диагноз «гиподинамический синдром»), нельзя ли ему иногда дописывать контрольные на перемене или после уроков? И что-то еще делать дома, чтобы были хорошие оценки? Он ведь, знаете, умеет сам работать с книгами. Даже любит это. Искать там что-то, выписывать...

Трудно представить себе Марию Петровну, которая в данном контексте не пошла бы навстречу родительской

просьбе (подкрепленной рекомендациями психолога и невропатолога).

Дальше начинается *самый трудный этап* — работа с самим ребенком. *Общий девиз этой работы* — *максимальная искренность*. Почему? Потому что гиподинамический ребенок, в отличие от гипердинамического, склонен долго и вдумчиво анализировать и «пережевывать» все, что ему сказали. Следовательно, любую фальшь и любую недоговоренность он рано или поздно раскусит. И естественно, истолкует вовсе не в свою пользу (опять же в отличие от гипердинамического ребенка, который склонен попросту «закрывать глаза» на все нынешние и грядущие неприятности).

Для начала родители сообщают ребенку приблизительно следующее:

— Ты с трудом успеваешь в школе. У всех возникли сомнения в твоих способностях. Мы посетили специалиста-психолога (невропатолога). Специалист наши сомнения развеял. Он исследовал твои способности и возможности и сказал (впрочем, ты и сам это слышал), что ты — абсолютно нормальный и даже неглупый ребенок. Просто особенности твоей нервной системы таковы, что на усвоение материала тебе нужно чуть больше времени, чем другим детям. Такова твоя особенность. В этом нет ничего страшного или стыдного. Есть люди с плохим зрением, которые для того, чтобы нормально ориентироваться в пространстве, должны носить очки. Есть люди, которые не могут есть те или иные продукты, потому что это угрожает их жизни из-за аллергии. Есть дети, которые из-за особенностей своей нервной системы совершенно не могут усидеть на месте. У них тоже бывают проблемы с успеваемостью. Ты такой, какой ты есть, и именно таким мы тебя и принимаем. Из этого и будем исходить в дальнейшем. Раз тебе нужно больше времени, значит, это следует как-то организовать. Мы поговорили с Марьей Петровной, она готова пойти нам навстречу и разрешить тебе дописывать классные работы на перемене. Кроме

того, она будет задавать тебе на дом творческие работы. В течение четверти ты, никуда не торопясь, сделаешь их и, естественно, получишь хорошие оценки. В результате итоговые оценки окажутся вполне удовлетворительными.

Ребенок, который сам тяжело переживает происходящее, с удовольствием соглашается с данным планом и приступает к его исполнению. Так как интеллект ребенка действительно *нормален*, то первые результаты не заставят себя долго ждать.

Здесь наступает второй этап адаптации. Ребенку говорят:

— Очевидно, что в твоей учебе наступили позитивные перемены. Однако останавливаться на этом нельзя. Теперь настало время для попытки более полноценной интеграции (помним, что гиподинамические дети любят, когда с ними *умно* и *по-взрослому* разговаривают). Возможно, сначала тебе нужно получше подготовить какие-то темы и вызваться их отвечать. Мы понимаем, что это для тебя трудно, но если ты будешь эти темы хорошо знать, то все получится. Для начала можно подготовить вот это правило, которое задано на завтра.

— А если меня не спросят? — интересуется обычно ребенок.

— Скорее всего, спросят. Марья Петровна привыкла к тому, что ты никогда руку не поднимаешь. Увидев обратное, она удивится и, вероятно, захочет убедиться в том, что ей это не померещилось. А не спросит — ничего страшного. В следующий раз мы подготовим что-нибудь другое. Рано или поздно — непременно спросят.

На следующий день надо обязательно поинтересоваться у ребенка, как все прошло. Даже если его не спросили, все равно отметьте, что поднятая для ответа рука — это уже его большая победа.

При необходимости можно еще раз переговорить с учительницей (у нее же, кроме вашего, еще тридцать человек со своими проблемами) и оповестить ее о наступлении следующего этапа работы.

Далее — вперед, маленькими шагами, не форсируя, но и не давая ребенку отступить и спрятаться (при любой неудаче — а они непременно случатся — он будет стремиться сделать именно это).

ВАРИАНТ 2. Ребенок с самого начала абсолютно безразличен к занятиям в школе. Ни двойки, ни совместные «наезды» учительницы и родителей не только не приводят ни к каким результатам, но, по-видимому, даже не затрагивают ребенка. Он как будто вообще не понимает, чего от него хотят. В тетрадках — абсолютный, тотальный беспорядок, домашние задания выполняются только в том случае, если родитель, ни на секунду не отвлекаясь, стоит за спиной ребенка. На сакраментальный вопрос:

— Ну неужели тебе не стыдно будет завтра сдавать такую тетрадь?! — Ребенок пожимает плечами и отрицательно качает головой.

При малейшем перерыве в «торможении» ребенок уползает в свой угол и там с явным удовольствием предается любимым занятиям: собирает модели из конструктора, листает книги, катает машинки, строит что-то из кубиков.

В подобном случае также необходим визит к психологу и невропатологу. Первый изучает школьную зрелость ребенка (как правило, ее уровень оказывается весьма низким), а второй — исследует неврологический статус (как правило, именно здесь и ставится диагноз: ММД, гиподинамический синдром). Довольно часто психолог рекомендует родителям забрать ребенка из школы и отправить в детский сад «на дозревание» (подобный уровень проблем обычно присутствует у «домашних» гиподинамических детей, «садиловские» дети чаще всего уже достаточно инициированы). Невропатолог может прописать курс медикаментозного лечения для стимуляции мозговой деятельности.

Однако «дозревание» гиподинамического ребенка не произойдет само собой. Весь этот год родители должны неустанно стимулировать познавательную активность

ребенка, внедрять в его сознание мысль о том, что на следующий год он опять пойдет в школу, и вот тогда-то он будет делать то-то и то-то, и все у него получится, а вот сейчас надо сделать это и еще вот это. Гиподинамическим детям обязательно нужны *ежедневные и регулярные* занятия. Иногда, если родители категорически не выдерживают «тормозности» собственного ребенка, имеет смысл нанять преподавателя, который за деньги будет индивидуально заниматься с вашим ребенком, развивать его. Любая «обучалка» для гиподинамического ребенка, увы, малоэффективна, так как он всегда найдет способ отсидеться в укромном углу.

Надо отметить, что в процессе дальнейшего школьного обучения учебные проблемы гиподинамических детей практически не эволюционируют. И во втором, и в седьмом классе гиподинамический ребенок с трудом успевает списать с доски или законспектировать материал со слов учителя. И в первом, и в шестом классе родители слышат на собрании, что Ваня мог бы неплохо учиться, если бы не «отключался» на уроке и не «вital в облаках». И в первом, и в восьмом классе у Вани плохой почерк и множество орфографических ошибок, он плохо читает вслух и избегает развернутых устных ответов.

Зато в средней школе у гиподинамического ребенка часто появляются один-два любимых предмета. Обычно это труд и что-то еще. Если ребенок любит читать (а с гиподинамическими детьми это случается куда чаще, чем с гипердинамическими), то любимым предметом может стать история, география и даже литература (при этом все проблемы с русским языком, как правило, остаются).

Иногда в средней школе вдруг обнаруживаются способности к физике, химии, математике или черчению (помним, что слабость вербального интеллекта часто компенсируется развитием невербального). Здесь очень многое зависит от учителя. Если учитель принял, «разглядел» гиподинамического ребенка, то тот наизнанку вывернется, лишь бы угодить, не разочаровать, порадовать.

И дополнительную литературу почитает, и творческую работу подготовит на удивление глубокую, и отвечать на уроке будет толково и подробно, несмотря на аллергию к публичным выступлениям.

В этом и сила и слабость гиподинамических детей: они очень глубоко откликаются на любой приятный жест в их адрес, и любые дружеские (а впоследствии и любовные) отношения склонны рассматривать как дружбу (любовь) «до гроба». Обычную детскую изменчивость в отношениях (сегодня я дружу со Славой, а завтра — с Петей или Васей) они воспринимают как предательство. Сами на подобную «измену» категорически неспособны, и если дружат, то склонны прощать и идти на компромиссы до бесконечности. Именно из-за этого родители гиподинамических детей часто жалуются на то, что более подвижные сверстники попросту «используют» их. Гиподинамических детей подобные тонкости не слишком волнуют. Используют — и ладно. Идея «служения» (кому-нибудь или чему-нибудь) для гиподинамических детей вовсе не пустой звук. Они прекрасные слушатели и непревзойденные «жилетки». Чем старше становятся дети, тем более востребованы в детском социуме эти качества. С гиподинамическими детьми не очень весело и интересно, зато спокойно и надежно. Поэтому что бы ни думали родители о качестве этой дружбы, но у гиподинамических детей (в отличие от гипердинамических) почти всегда есть друзья, которые, «побежав» на стороне, неизбежно возвращаются к верному гиподинамическому другу, готовому простить и принять. И родителям не стоит особенно «просвещать» детей на предмет качества и мотивации этих отношений. Гиподинамический ребенок от дружбы и друга все равно не откажется, но червь сомнения будет неустанно глодать его нежную и чувствительную душу (*помните все время: гиподинамические дети внутри — «белые и пушистые», их очень легко поранить, а душевный иммунитет у них слабенький, самооценка низкая, и любая рана заживает о-очень долго!*).

Гиподинамические дети любят служить — вот в чем штука. Именно в этом они видят чуть ли не основное свое жизненное предназначение. Впоследствии именно гиподинамический «тюфяк» и «тормоз» будет верно служить науке в полуразвалившемся проектном институте, именно он никогда не предаст никому уже не понятную «Родину», именно он в двадцатый раз примет и простит неверную стерву-возлюбленную, которая для него навсегда останется блоковской Прекрасной Дамой. Напрямую, в лоб развеивать их иллюзии — дело безнадежное и категорически неблагоприятное. Вы потеряете их доверие, вас начнут избегать — вот и все. Вам, родителям, это надо? Так что если отношения не угрожают жизни и здоровью вашего ребенка — оставьте эти отношения в покое. Вместо этого постарайтесь сами дружить со своим ребенком. Если получится, то вернее и преданнее друга у вас никогда не было и не будет — честное слово.

Дружить с гиподинамическим ребенком очень легко. Нужно только заранее настроить себя, заранее смириться с его «тормозностью» и молчаливостью. А дальше все пойдет как по маслу. Со временем вы заметите, что ребенок не только прекрасный слушатель. Его нечастые реплики, как правило, продумываются долго и глубоко и поэтому иногда весьма оригинальны. Его отношение к миру — смесь светлой наивности и глубокого драматизма, возникающего от одиночества, — в чем-то очень привлекательно. Его трогательные и неуклюжие попытки радовать окружающих с годами становятся все более совершенными и личностно ориентированными. Впоследствии именно с гиподинамическим ребенком (подростком) сверстники будут советоваться о том, что подарить тому или иному приятелю, матери, учителю. Здесь все дело в том, что гиподинамический ребенок молчит, но — *знает*. Из-за того, что в этой жизни он с самого начала обречен на роль *наблюдателя*, с годами он становится наблюдателем очень опытным. Он плохо учится, никогда не станет «душой

компании», но он очень много знает об окружающих его людях. Бесплезно скрывать от гиподинамического ребенка ваши семейные тайны и неурядицы. Он знает о них буквально с первых лет жизни. Бесплезно изображать радость и веселье, когда вам плохо. Ребенок читает ваше настроение куда лучше, чем рассказы в учебнике по чтению. Гиподинамическому ребенку можно рассказать все, что угодно — доверенная ему тайна умрет вместе с ним. Все вышеизложенное — безусловные достоинства гиподинамического школьника. *Но он, увы, о них даже не догадывается.* Он по-прежнему считает себя глупым, неуклюжим «тормозом», никому не нужным, неинтересным и потому — трагически, навсегда одиноким. Поэтому у родителей гиподинамического школьника, в сущности, есть только четыре воспитательные задачи.

1. Принять гиподинамического ребенка таким, какой он есть, и сообщить ему об этом принятии.

— Все люди разные. У всех свои достоинства и недостатки. Ты — такой. Мы и любим тебя именно таким. Потому что если бы ты вдруг стал другим — к примеру, болтливым и шустрым, — то это уже был бы не ты, а какой-то другой человек. А нам другого не нужно. Нам нужен именно ты.

2. Сообщите ребенку о его достоинствах (см. выше). Проиллюстрируйте сказанное на примерах из жизни. Регулярно подтверждайте сказанное (у гиподинамических детей очень низкая самооценка, и они легко впадают в отчаяние от любой неудачи, хотя снаружи этого может быть совершенно не видно).

3. После окончания начальной школы постарайтесь интегрировать гиподинамического ребенка в какое-нибудь детское сообщество «по интересам». Сам ребенок никуда не пойдет. Его надо долго и тщательно уговаривать, подбирать аргументы. Зато если все прошло удачно и ребенок прижился в юннатском клубе или в кружке плетения из бисера, то его душа прочно поселилась

там, и вы практически обезопасили себя и ребенка от пункта четыре.

4. В подростковом возрасте надо стараться сохранить хотя бы минимум открытости в отношениях. Никогда вслух не осуждайте контакты ребенка (подростка), но внимательно отслеживайте их. Гиподинамические дети — наивны и привязчивы. Их социальный риск значительно меньше, чем у гипердинамических подростков. Для криминала они слишком малоподвижны, но иногда их используют «втемную». К тому же если ребенок не «принят» в семье и коллективе сверстников, то весьма велик риск ранней алкоголизации и наркозависимости. Гиподинамические дети не бойцы, об этом следует помнить, когда возникает соблазн призвать ребенка «отстаивать свои интересы», «не идти на поводу» и т. д. Лучше побудьте немного его ангелом-хранителем. К счастью, за гиподинамическими детьми, в отличие от гипердинамических, вполне возможно и — при наличии доброй воли — очень легко «уследить». Главное — это сохранение контакта.

ГЛАВА 3

Чем может помочь специалист и как его выбрать

Синдром дефицита внимания (в гипо- и гипердинамическом его вариантах) — это песня, из которой слова не выкинешь в течение многих (иногда десяти и более) лет. Нельзя сразу взять и вылечить его, или взять — и прекратить. Нельзя также перескочить через какой-то этап реабилитации и сразу перейти к следующему. Компенсаторные и восстановительные процессы в нервной системе, увы, протекают медленно. Поэтому после установления диагноза родители должны настраивать себя на долгую позиционную войну с проявлениями синдрома. Причем надо заранее учитывать, что в этой войне, кроме побед, будут и проигранные сражения, и сдача уже завоеванных позиций, и труднозаживающие раны. Самая главная задача родителей — сделать ребенка своим союзником в этой войне. *Вы вместе с ребенком воюете против синдрома.* И никак иначе. Это надо все время помнить. Если этого не учитывать, то обстоятельства могут сложиться так, что вы начнете *воевать против ребенка.* И тогда победивших не будет.

Понятно, что чем больше народу воюет на какой-то стороне, тем быстрее и надежнее на эту сторону придет победа. Поэтому следующая задача родителей — поиск союзников. Ими могут стать братья и сестры ребенка с синдромом, бабушка и дедушка, учительница и руководитель кружка, впоследствии — друзья самого ребенка.

Наличие этих союзников существенно повышает шансы ребенка на полноценную реабилитацию и компенсацию синдрома.

Однако семье, в которой растет ребенок с синдромом дефицита внимания, необходим и еще один союзник — эксперт по синдрому. Необходимость его присутствия в жизни семьи обосновывается обычно следующими соображениями:

1) проявления синдрома выглядят по-разному в зависимости от возраста ребенка, его соматического статуса и индивидуальных психологических особенностей. Иногда только специалист может опознать их и привязать к общей неврологической картине;

2) родителям психологически очень тяжело годами бороться с синдромом, практически не получая поддержки от окружающего мира (помним, что школа, как правило, принимает наш синдром за невоспитанность или слабоумие). Специалист, знающий ребенка и его семью, всегда готов выслушать родителей и оказать им необходимую поддержку;

3) на протяжении развития и компенсации синдрома иногда следует менять тактику и стратегию поведения близких ребенку людей. Специалист может посоветовать родителям, как сделать это вовремя и психологически грамотно;

4) во время возникновения кризисных ситуаций в школе, в семье, коллективе сверстников бывает необходимо срочное обращение к специалисту, чтобы смягчить негативные последствия влияния всего вышеперечисленного на нервную систему ребенка. Лучше, если это будет специалист, знающий семью, которому не надо долго объяснять всю предысторию и который сразу начнет действовать «по теме»;

5) из-за низкой самооценки дети с синдромом дефицита внимания с трудом идут на глубокий и доверительный контакт с любым, даже самым опытным специалистом, если он им незнаком. (Гиподинамические дети в этой

ситуации обычно замыкаются в себе, а гипердинамические — болтают чепуху или попросту врут.) Если ребенок знает врача или психолога много лет и между ними состоялся контакт, то ребенок будет говорить свободно и доверительно. Понятно, что в таком случае помочь ребенку (и особенно подростку) будет гораздо легче;

б) если родители после установления диагноза наблюдаются у большого числа разных специалистов, то мнения этих специалистов относительно состояния ребенка, прогноза имеющихся нарушений и необходимой ребенку схемы лечения могут разойтись если не на 180, то уж на 150 градусов точно (помним: синдром дефицита: внимания — это не соматическая болезнь, это — состояние, и подход к его преодолению *может быть различным*. Так что дело здесь вовсе не в низкой квалификации задействованных врачей). И что тогда делать родителям? Кому верить? Что предпринять?

Итак, *одним из союзников семьи в борьбе с синдромом дефицита внимания должен быть специалист*. Желательно, чтобы семью длительно наблюдал один и тот же специалист. Где же его взять и как выбрать?

Компетентными людьми в вопросах синдрома дефицита внимания являются врачи-невропатологи, врачи-психоневрологи, детские и возрастные психологи и психотерапевты. Психиатры тоже осведомлены, но, как правило, в неосложненных случаях синдрома вмешательство психиатра не требуется.

Кого же предпочесть?

Невропатолог — это в первую очередь все-таки врач. Он ставит диагнозы, лечит, прописывает лекарства и процедуры. Время на прием одного пациента у обычного невропатолога — 10—15 минут. Частный, платный невропатолог, разумеется, уделит вам больше времени, но и его рекомендации будут естественным образом тяготеть к лекарственной терапии. Кроме того, попросту бесполезно ждать от невропатолога каких-нибудь психолого-педагогических советов. «Старайтесь, чтобы он поменьше

волновался», «Если не справляется с программой, подумайте о домашнем обучении», «Не волнуйтесь, со временем это должно компенсироваться» — вот, пожалуй, и все, на что вы можете рассчитывать. Контакт с невропатологом, безусловно, необходим любой семье с ребенком, имеющим неврологическое заболевание. Но это именно лечебный контакт. А ведь ребенка с синдромом надо не только лечить, но и воспитывать, обучать, в конце концов, просто жить с ним рядом...

Врачи-психоневрологи — довольно экзотические птицы в наших краях. В идеале они как раз то, что вам нужно. С одной стороны — врач, который может и поставить диагноз, и назначить лечение. С другой стороны — учет психологического фактора. У вас в поликлинике есть психоневролог, к которому в любое время можно попасть на прием? Вот и у нас — нет! И в соседней поликлинике — тоже. А в той, что через два квартала через проспект — есть, только принимает он раз в две недели по предварительной записи. И кажется, бесплатно.

Далее — детские или возрастные психологи. Персонажи, которые еще лет десять назад тоже были очень экзотичны, встречались редко, и абсолютное большинство населения путало их с психиатрами. Однако с каждым годом психологов становится все больше и больше. Они есть уже в каждой школе и даже в большинстве детских садов. Так что найти психолога сейчас — без проблем. Правда, вам нужен не простой психолог, а медицинский. Такие обычно встречаются в поликлиниках, в медико-педагогических центрах, в районных психологических консультациях и подобных местах. Психолог не ставит диагнозов, и не прописывает таблеток. Но зато у него целый час на прием одного пациента. И именно с ним вы можете сколько угодно говорить именно о воспитании, а не о лечении вашего ребенка.

И наконец, детский психотерапевт. Задача глубинной психотерапии — изменить человека, сделать его более гармоничным и адекватным. Благородная, светлая задача.

Но в нашем случае — не очень выполнимая. Как изменить ребенка? А синдром куда? Нервная-то система поражена — от этого никуда не денешься. А менять характер? На характер-то обычно родители и сами дети не жалуются. Жалуются как раз на проявления синдрома. Исключением может стать та самая бихевиоральная терапия, о которой говорилось в 6-й главе первой части данной книги. Если вам удастся отыскать психолога-бихевиориста — можете попробовать. Зарубежные психотерапевты пишут: иногда (довольно часто) помогает. Только вот про отечественных специалистов по бихевиоральной терапии я, к сожалению, не слышала. Может, мне просто не посчастливилось.

Итак, если вам повезло отыскать в границах доступности врача-психоневролога (или у вас много денег, и вы можете регулярно посещать коммерческую клинику, где таковые врачи, несомненно, встречаются) — ваше счастье. Нет — придется обойтись медицинским или возрастным психологом.

Запишитесь на прием и приходите «просто поговорить». Желательно, чтобы на первый прием явилась вся семья. Сообщите специалисту о том, что вас тревожит. Лучше для начала не показывать карточек и иных медицинских документов (хотя иметь их при себе нужно обязательно). Пусть специалист сам составит представление о вашей семье и ваших проблемах. Если вам сразу пропишут курс из трех сильнодействующих лекарств, курс остеопатии за три тысячи рублей, лечебную гимнастику, электрофорез и томографию головного мозга — задумайтесь. Если посоветуют пить на ночь настойку пиона и не волноваться — все, мол, пройдет, тоже задумайтесь.

Истина, согласно ее всегдашним привычкам, лежит где-то посередине. Поэтому оптимальным будет постоянный контакт со специалистом, который не страдает ни излишним оптимизмом, ни излишним пессимизмом. В первом вы быстро разочаруетесь, а второй будет вас попросту пугать. Жить в напуганном состоянии годами

и постоянно от чего-то лечить ребенка — вовсе не всякие родительские нервы это выдержат. Тем более что лекарства-то от наших синдромов, как мы помним, не существует в принципе.

Очень серьезным моментом в длительных отношениях со специалистом является установление психологического контакта и взаимное доверие друг к другу. Если психолог или врач вас чем-то неосознанно раздражает, если вам все время кажется, что специалист то ли чего-то недоговаривает, то ли и вовсе держит вас за круглую дуру (дурака), не корите себя и не дуйтесь на весь белый свет — поищите лучше другого специалиста. Помните: несмотря на все на свете рекомендации, психологический, а тем более психотерапевтический контакт — вещь сугубо индивидуальная. Даже при встрече с самым авторитетным, самым модным и самым дорогим специалистом вполне может оказаться, что именно вы — не его клиент. Так что не собирайте чужих мнений — ищите своего специалиста сами. «Практика — критерий истины». Очень важно, чтобы выбранный вами специалист понравился ребенку. Иначе собственно семейной работы не получится. Обычно гиподинамические дети предпочитают спокойных, медлительных, красиво и внятно разговаривающих психологов или врачей, гипердинамические — любят эмоциональных, веселых и остроумных. Впрочем, бывает и наоборот.

Формы контакта со специалистом могут быть разнообразны. Пожалуй, самым продуктивным может считаться случай, когда специалист знакомится с ребенком и его семьей сразу после установления диагноза, то есть еще до школы. Понятно, что почти всегда это семьи с гипердинамическими детьми. Гиподинамические дети-дошкольники попадают в поле зрения психолога только в случаях крайних проявлений синдрома. В это время специалист подробно объясняет родителям, в чем состоит суть и особенности состояния их ребенка, рассказывает, с чем им предстоит иметь дело в дальнейшем. Дает

по возможности позитивные установки на самого ребенка и на прогноз его состояния. Для самого ребенка в это время (старший дошкольный возраст) показаны упражнения на развитие концентрации и произвольного внимания. Специалист обучает родителей, как и когда их нужно проводить, чтобы не выработать у ребенка стойкого негативного отношения к занятиям. При последующих встречах (по необходимости они могут происходить и раз в неделю, и один раз в два месяца) обсуждается семейная стратегия воспитания ребенка, его социальные контакты (ребенка с синдромом недопустимо держать дома, в четырех стенах), вопросы выбора школы и подготовки к ней. Ребенок и родители постепенно привыкают к регулярным посещениям специалиста, приспосабливаются к его манере аргументации, а специалист в свою очередь все лучше узнает семью и индивидуальные особенности ребенка. Понятно, что последнее играет немаловажную роль для составления подробных и правдоподобных прогнозов (как поведет себя ребенок, если сменить детский сад; что будет в школе; стоит ли отправлять в санаторий и т. д.).

В дальнейшем родители (иногда с ребенком, а иногда и без него) регулярно, по предварительной договоренности посещают специалиста и рассказывают о своих успехах и неудачах. Подобные встречи для родителей обычно играют роль мягкой психотерапии. Возможность откровенно поговорить о состоянии ребенка, о проблемах, которые с ним возникают, особенно важна в наше время, когда «кухонная психотерапия» друзей, приятелей, соседей постепенно отмирает, а молодые люди все больше перенимают американистскую манеру общения с ее вечной социальной улыбкой (у меня все о'кей!). В этом случае человек стыдится признаться окружающим в своих проблемах, скрывает, что у него и его ребенка все далеко не «о'кей», а напряжение от постоянных стрессов копится внутри, приводя к невротизации родителей, что, естественно, со временем (ни один, даже самый сильный

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

человек, имея гипердинамического ребенка, не сможет вечно сдерживать свои эмоции) изливается на ребенка, как на непосредственного виновника всех неудач и проблем. Регулярные встречи со специалистом вполне могут избавить семью от этой опасности. Специалист выслушает, научит, как «спускать пары», отработает вместе с родителем «методику неоскорбительной коммуникации».

Иногда бывают необходимы и незапланированные встречи, на которых обсуждаются какие-то неотложные состояния из жизни ребенка (драка в школе; тяжелая соматическая болезнь; автокатастрофа и т. п.) или что-то из жизни семьи (как лучше сообщить ребенку о скором рождении брата или сестры; о разводе родителей; о смерти бабушки и т. д.).

В начальной школе речь в основном идет о проблемах успеваемости и дисциплины, позже — о выборе увлечений, о контактах со сверстниками. В старшей школе встает вопрос профориентации, выбора профессии. В это время подросток иногда посещает специалиста сам, по собственной инициативе, иногда втайне от родителей (естественно, это возможно лишь в том случае, если между ребенком и специалистом спокойные, доверительные отношения). За прошедшие годы ребенок привык к мысли о том, что есть люди, которые могут помочь другим в решении психологических проблем и, сталкиваясь с этими проблемами, знает, куда ему обратиться. Здесь от специалиста требуется невероятный такт, чтобы, с одной стороны, не оттолкнуть доверившегося ему подростка, а с другой — довести до его сознания нехитрую мысль: советы возможны, но решать свои проблемы подросток может только сам, никто и никогда не решит их *за него*. Кроме того, иногда очень остро встает вопрос о конфиденциальности. Подросток требует от психолога сохранения своих тайн и вроде бы имеет на это полное право. Но если он рассказывает о том, что попробовал наркотики? Если она, будучи несовершеннолетней, вступила в интимную связь с мужчиной, который старше ее на 20 лет?

Должны ли родители узнать об этом? Вроде бы должны. Но ведь подросток, узнав, что его доверие было обмануто, окончательно перестанет доверять окружающим его взрослым людям, замкнется в себе и бог знает сколько -дров еще наломает... Здесь невозможны никакие общие Советы и рекомендации, каждый такой случай рассматривается отдельно, в контексте данной семьи и данных отношений в ней.

Итак, роль специалиста как эксперта по синдрому сводится к трем основным функциям:

- 1) предоставление информации;
- 2) психологическая поддержка ребенка и членов семьи;
- 3) помощь в выработке семейной стратегии и тактики воспитания ребенка.

Медикаментозное лечение неврологических заболеваний (ММД, гипертензионный синдром, пирамидная недостаточность и т. д.), если оно необходимо ребенку, осуществляет *врач-невропатолог*. Лучше, если ребенка опять же будет длительно наблюдать один и тот же врач. Иначе ваша семья может поневоле стать испытательным полигоном для опробования различных лекарств и иных модных течений в неврологии.

Вопросы к специалисту

1. Как отличить проявления синдрома от простой избалованности и дурного характера?

Прочитав данную книгу, вы уже неплохо представляете себе, как выглядят проявления вашего синдрома. Если информации недостаточно, проконсультируйтесь со специалистом. Все иное — нарушения формирования характера.

Если ребенок не способен сконцентрироваться на игрушке больше пяти минут, это, скорее всего, проявление синдрома. Если каждый день закатывает истерику у ларька, требуя купить новую игрушку, — это уже нарушение воспитания.

2. Можно ли наказывать гипердинамического ребенка за разбитые чашки, порванные штаны, потерянные вещи и т. д.?

Обязательно выражайте свое недовольство случившимся, гозорите о других своих чувствах:

— Я в растерянности. Я просто не представляю, как выкроить деньги на новые кроссовки вместо тех, которые ты потерял...

Прямое наказание вряд ли достигнет своей цели, так как ребенок делает все это вовсе не нарочно. Наоборот, ваше сообщение о чувствах может послужить для него достаточным стимулом, чтобы постараться вести себя аккуратнее. Не забудьте похвалить и поощрить его даже за слабые попытки «напрячься».

— За весь этот год ты не потерял ни одних тренировочных штанов. Это очень удачно. В прошлом году было четыре потери. Пожалуй, на «сэкономленные средства», мы вполне можем позволить себе приобрести плеер, который ты хотел. Он все еще тебе нужен?

3. Можно ли подшлепнуть ребенка, если на его сделку уже просто не хватает сил?

Подшлепнуть-то можно (гипердинамические дети легко привыкают к шлепкам, подзатыльникам и прочим физическим наказаниям), только отдавайте себе отчет, что к *воспитанию* все это не имеет никакого отношения. Шлепая ребенка, вы просто даете выход своим собственным эмоциям. Может быть, есть какой-то другой, более конструктивный способ? Например, сказать о своих чувствах, поболтать по телефону с приятельницей, принять душ, сходить в магазин или в театр, в конце концов, просто разбить чашку (на ребенка это может произвести даже более сильное впечатление).

4. Что делать, если ребенок агрессивен и колотит всех детей в песочнице, в садике и на детской площадке?

Резко и недвусмысленно сообщить ему, что *вам, именно вам* это не нравится (абсолютно недопустимы заявления типа: это нехорошо, это нельзя, приличные дети так не делают — и т. д.). Далее в императивной форме говорите ребенку, что этого *не будет*. Ребенок, естественно, тут же начнет исследовать свежеполученный запрет, колотя всех подвернувшихся детей чем ни попадя. После каждой попытки попросту физически изымайте ребенка из песочницы, сообщайте ему о своем негодовании и отправляйтесь гулять в скучное, некрасивое, неинтересное место, где других детей нет и не предвидится. Поступайте так вплоть до выработки условного рефлекса: ударил ребенка — ушел домой или в «плохое» место. Кроме того, постарайтесь спровоцировать пару ситуаций,

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

чтобы в ответ на свою агрессию ребенок получил настоящий, достойный отпор (то есть чтобы его попросту пару раз отделали как следует).

5. Что делать, если ребенка все обижают, все отнимают, а он совершенно не может постоять за себя?

Для начала убедитесь, что ребенок действительно чувствует себя обиженным. Вполне может быть, что ему просто *нравится все отдавать*. Возможно, это его способ контакта с другими детьми.

Если же ребенок действительно все время плачет и обижается, то поставьте его перед выбором:

— Я очень расстраиваюсь из-за того, что ты постоянно ревешь и обижаешься. Есть два варианта. Либо ты научишься вести себя как-то по-другому и будешь играть с другими детьми, либо мы просто будем гулять где-нибудь отдельно.

Гиподинамические дети часто выбирают второй вариант. Пока они малы, можно пойти у них на поводу. Впоследствии, по мере взросления, надо регулярно предпринимать попытки интеграции ребенка обратно в общую песочницу или на детской площадке свести его с таким же спокойным, флегматичным малышом для развития социальных навыков.

6. Что делать, если ребенок постоянно сидит перед телевизором как приклеенный и больше совершенно ничем не занимается?

Насильственным путем ограничить просмотр телевизора. Вплоть до удаления телевизора из дома. Лучше всего организовать какие-нибудь внешкольные занятия ребенка — в кружках, клубах, секциях и т. д.

7. Как заставить гиподинамического ребенка гулять на улице?

Купите ему собаку, велосипед или ролики (что попросит).

8. Как вернуть с улицы гипердинамического ребенка?

Попробуйте купить компьютер. Если позволяет состояние вашей нервной системы, поощряйте «тусовки» в вашей квартире. По крайней мере, вы будете знать всех его друзей. Идеальный вариант — спортивная секция с пятью тренировками в неделю и выездом на природу по выходным дням.

9. Что делать, если ребенок начал таскать из дома деньги?

Купите сейф и *все деньги семьи* держите только там. Раз в неделю, вне зависимости ни от чего, выдавайте ребенку деньги на карманные расходы. Он может делать с ними все, что угодно: угостить друзей кока-колой, купить кассету, каждый день покупать по булочке, копить и т. д. — это не ваше дело. Никогда не требуйте отчета и ничего не советуйте, если вас об этом не попросят. Деньги даются строго на неделю, и никакие дополнительные просьбы не принимаются (если, конечно, речь не идет об учебниках, экскурсиях и тому подобных «официальных» вещах). Вышеописанное — единственная стратегия, которая позволяет блокировать детское воровство. Она вступает в силу *после первой кражи*. Если вы будете тянуть время, верить обещаниям ребенка, что «это не повторится» и т. д., может оказаться уже поздно. Ребенок украдет еще раз из дома или откуда-нибудь еще.

10. Что делать родителям, если ребенок начал прогуливать школу?

Постараться выяснить причину. Может быть, стойкая неуспеваемость. Тогда нужны дополнительные занятия, репетиторы, повышение самооценки и т. д. Может быть, конфликт с учителем или сверстниками. Тогда нужна ваша помощь, чтобы разобраться. В тяжелых случаях придется переводить в другой класс или другую школу.

Может быть, просто страсть к бродяжничеству (у гипердинамических детей, увы, встречается). Тогда — строгий учет и контроль. Сублимация в каком-нибудь туристском или скаутском клубе.

11. Что делать, если ребенок по каким-то причинам настроился на приобретение профессии, которая ему явно не подходит?

Это вы думаете, что она ему не подходит. Крайне редко бывает так, чтобы гипердинамический ребенок вознамерился стать бухгалтером, а гиподинамический — эстрадным певцом. Обычно встречается что-то более адекватное (к 15—16 годам современные дети неплохо знают свои личностные особенности). Если вы сомневаетесь, сходите к специалисту по профориентации (встречаются в районных центрах по трудоустройству, на молодежной бирже труда и в других подобных местах). Пусть он протестирует подростка специальной батареей тестов, поговорит с ним, а потом и с вами. Глядишь, все и прояснится.

12. Нужны ли ребенку с синдромом дефицита внимания какие-нибудь занятия с психологом или другим специалистом?

Если есть нарушения в развитии речи, обязательны занятия с логопедом. Для улучшения успеваемости могут помочь специальные упражнения по развитию внимания и концентрации — их могут проводить сами родители, проконсультировавшись предварительно с психологом. Гипердинамическим детям с трудностями в адаптации показаны групповые занятия. В течение их ребенок начинает понимать, как воспринимают его другие люди (дети), учится вести себя более адекватно.

13. Что делать, если ребенок начал курить?

Расскажите ему о том, зачем люди обычно начинают курить (попытка самоутверждения; быть таким, как все,

и т. д.). Если есть, поделитесь собственным опытом. Поинтересуйтесь, откуда он берет деньги на сигареты. Положите на стол хорошую медицинскую брошюру о вреде курения. Ни на чем не настаивайте. Будьте уверены, он ее обязательно пролистает. Далее — ждать.

14. Что делать, если он пришел домой пьяным?

Ничего не делать. Подождите, пока проспится. Далее сообщите обо всех чувствах, которые вы испытываете по поводу данного эпизода. То же самое должны сделать другие члены семьи. Если отец не пьет, то основная роль — его. Если отец — алкоголик, то сообщите ребенку, что вы рассчитывали на иную схему построения его судьбы. Спросите ребенка о его проблемах, о том, чем можно ему помочь. Постарайтесь с помощью заместительной терапии изъять ребенка из компании, где принята такая форма досуга.

15. Что делать, если у девочки явно появилась интимная жизнь или к этому все идет?

Откровенно расскажите о вашем понимании любви и интимной близости. Сделайте упор на то, что отношения, не прошедшие всех стадий (платоническое чувство, ухаживание, «страсти и страдания» и т. д.), неполноценны по определению. И вернуть потом уже ничего нельзя.

Научите девочку пользоваться противозачаточными средствами. Приобретите их и сообщите ей, где они лежат.

16. Как поступить, если есть подозрение, что ребенок принимает наркотики?

Если подозрение обоснованное — срочно к специалисту-наркологу! Никаких — «стыдно», никаких — «посмотрим»! Промедление — смерти подобно в самом буквальном, физиологическом смысле. Если ухватить в самом начале, когда еще не пошла социальная деформация, — есть надежда. Потом — практически нет. Сейчас существуют

специальные тесты, которые позволят достоверно подтвердить или опровергнуть прием наркотических препаратов. Помните, лучшее лечение наркомании — профилактика! Организуйте досуг маленького ребенка, следите за увлечениями старшего, давайте дельные советы и информацию о том же досуге. Сообщите ребенку, что ни о каких «попробовать» сегодня не может быть и речи, так как существуют наркотики, которые вызывают привыкание с *первого* раза!

17. Как отвлечь от «дурной компании»?

Отвлечь от «дурной» компании невозможно. Можно только привлечь к другой, «хорошей». Киньте на это все свои силы, изобретательность, фантазию и старые связи. Практически не бывает детей, которых уж совсем ничего не интересует. Как правило, есть какая-то ниточка, за которую можно потянуть. Самый отвязный пацан может согласиться пойти в секцию картинга, самая бестолковая девочка — на курсы личного имиджа или фотомоделей. Думайте, ищите — выход есть почти всегда.

В поисках выхода

Гражданин Марат (окончание)

Прощаясь в конце первой встречи, мы договорились о том, что на следующий прием Наташа и Алик придут без ребенка. В назначенное время у дверей кабинета сидела одна Наташа.

— А где же Алик?

— У него это... работа... Так получилось... — неуверительно пробормотала Наташа, не глядя на меня (во время первой встречи мы специально обговорили час последнего приема, согласовав его с рабочим расписанием Алика).

— Ой ли? — недоверчиво переспросила я.

— Он сказал, что не пойдет, — решила Наташа. — Сказал, чего переливать из пустого в порожнее. Лупить его надо и будет как шелковый. А по психологам ходить — только время терять. Мне надо — пусть я и хожу... Вы простите его, пожалуйста... Он хороший, только не понимает...

— Сомневаюсь, чтобы Виталий нуждался в моем прощении, — искренне рассмеялась я.

Тактичность и девичья стеснительность Наташи вызвали во мне явную симпатию. И это внушало оптимизм — всегда эффективнее работаешь с тем, кто тебе по-человечески нравится.

— Но я лично буду делать все, что вы порекомендуете, — поспешила уверить меня молодая женщина.

— Для начала давайте разберемся в том, что происходит с Маратом, — предложила я. — Вот видите, здесь в карточке написано: энцефалопатия, гипердинамический синдром... Об этом мы сейчас и поговорим...

Где-то минут через десять моих объяснений Наташа неожиданно разрыдалась. Совершенно по-девчоночьи, размазывая слезы по щекам, взвизгивая и хлюпая носом.

— Эт-то что еще такое?! — растерянно прикрикнула я.

— Я же не знала, что он больной! — всхлипывала Наташа. — Мы же не знали! Он такой шустрый всегда, румяный, не болел ничем! Мы же ругали его все время, а Алик говорит — бить! Я же книжки читала, я хотела, как правильно... Мы же не знали! Если бы я знала с самого начала, я бы...

— Что — «я бы»? — вклинилась я в покаянный Наташин монолог. — Вы бы все ему позволяли? Никогда не ругали бы? А то, как он бабушку пугает — это что, синдром, что ли? Болезнь? Нет, уж извините меня, но это просто мелкая подлость!

— А как же тогда?! — Наташа изумленно распахнула огромные, подтаявшие от слез ресницы.

— А вот так! Умойтесь сначала, потом будем дальше говорить... Итак. Слухи о тяжелой болезни Марата сильно преувеличены. Есть некое состояние нервной системы, которое нужно учитывать. Не более. Но и не менее. Далее. Как часто в вашей семье, в вашем доме звучит ваше «я хочу»?

— Мое?! —

— Да, ваше, ваше. «Я хочу пойти погулять», «Сейчас я хочу накраситься», «А сейчас мне хочется принять душ», «А вот сейчас я буду просто лежать на диване и плевать в потолок». И так далее и тому подобное.

— А кому я это должна говорить?

— Кому угодно. Марату, например.

— А зачем ему про то, что я хочу накраситься? Он и не поймет ничего. А гулять меня попросту не пустит. И перед Аликом неудобно. Да и некогда мне. С работы приду, заберу его из садика, и по хозяйству. Да еще ведь надо и с ним позаниматься... И Алик... Да зачем все это?

— А затем, что Марат просто не умеет считаться с потребностями других людей, не умеет координировать свое поведение. И именно в этом его основная проблема. Он вовсе не желает вас огорчать, но и радовать вас он не в состоянии. Он вас, как человека, попросту «в упор не видит». И бабушку, и воспитательницу в детском саду, и учительницу в «обучалке-развивалке». А Алика лучше слушается просто потому, что боится наказания. Вот тут вы совершенно правы: страх — это не воспитание.

— А почему он не умеет это... координировать? Это мы с Аликом виноваты, да?

— Большинство детей надо этому учить. А гипердинамических детей в особенности, потому что внимание у них рассеянное, концентрации никакой. Он что-то делает и попросту не успевает заметить, что другие люди по этому поводу почувствовали, как отреагировали. Он сразу же отвлекается на что-то другое. Вот если он за это по заднице получил, тогда заметит, конечно. Тоже, правда, ненадолго.

— Так что же, Алик прав?!

— Да нет, конечно! Запугать Марата можно, но это будет не воспитание, а именно запугивание. И тогда — в этом вы опять же правы, — когда он подрастет, он перестанет бояться, и у вас вообще не останется никаких рычагов для воздействия на него.

— А что делать-то?

— Сейчас вам нужно давать ему четкую и однозначную обратную связь по поводу *всех* его поступков. Это мне не нравится... Меня ужасно раздражает, когда... Папа не любит, если... Бабушка будет очень рада, если ты...

Понимаете? Очень коротко, четко и обязательно от первого лица. Алик должен делать то же самое. Кроме того, учите его *видеть* вас. Со всеми вашими желаниями, привычками, капризами. *Заставьте его с вами считаться*. Вот для этого именно и должно звучать ваше «я хочу». Вы лично, папа и бабушка — как модель окружающего мира. Когда он научится видеть вас, ему будет легче заметить и учесть учительницу, воспитательницу, детей в школе...

— Он будет истерики устраивать. Он уже привык, что все по его...

— Ничего, поустраивает и перестанет. Только не жалейте и не утешайте.

— А это не вредно?

— Куда вреднее расти румяным эгоистом, который никого, кроме себя, не видит и знать не хочет.

— Хорошо, я попробую. Только не знаю, получится ли у меня...

— Попробуйте.

Через пару недель ко мне на прием явился Алик собственной персоной.

— Знаете, — сказал он, задумчиво почесывая затылок. — Моя жена по вашей наводке делает что-то такое загадочное, а объяснить толком ничего не может. Или не хочет. Вчера вечером, например, она отправилась в кино с подругой, которую до этого не видела три года. Марат закатил дикую истерику на тему: «Мама, не уходи!» А я вообще чувствовал себя полным идиотом, потому что совершенно не понимал, что происходит и как я должен на это реагировать. Она сказала, что это нужно для воспитания ребенка, а я должен давать ему какую-то обратную связь о своих чувствах. Какая, к чертям собачьим, обратная связь и как я могу говорить о своих чувствах с пятилетним ребенком?! Я вообще не умею о них говорить! Я же не герой latino-американского сериала!

Отсмеявшись, я провела вторую серию ликбеза. На этот раз с Аликом. Алик, как и следовало ожидать, рыдать не стал.

— Понятно, — задумчиво протянул он. — А вы знаете, я давно что-то такое подозревал, только вот сформулировать никак не мог. Слишком уж он какой-то... поверхностный, что ли... и действительно не умеет ни с кем считаться, хотя по возрасту уже должен бы. Так вы говорите, это пройдет?

— Само по себе — нет. То есть биологически Марат может стать здоровым, но все его неврологические особенности, если прямо сейчас не заняться коррекцией, перейдут в патологию характера. Проще говоря — получится здоровый эгоист.

— Значит, будем корректировать. А в обычной школе-то он учиться сможет?

— Безусловно, да. Хотя проблемы наверняка будут. О них мы поговорим в свое время. Сейчас есть более неотложные задачи.

— Это — да. А что, если это болезнь, то нет ли от нее каких-нибудь таблеток?

— Вам так хочется покормить Марата лекарствами? Думаете, таблетки научат его не оскорблять бабушку?

— Да нет, это я так спросил, на всякий случай... Ну, так что же надо делать сейчас?

— Объясняю еще раз... — вздохнула я.

В дальнейшем я регулярно встречалась с Наташей. Алик не появлялся, но, по словам жены, педантично следил за выполнением всех рекомендаций. Марат же, вопреки всем предположениям матери, никаких особых истерик устраивать не стал. Как только ему внятно сообщили и показали, что и почему нравится и не нравится окружающим его людям, он тут же проявил себя как совершеннейший конформист. Любимым его вопросом стал: «А это будет — как? Хорошо?»

Однажды, спустя три или четыре месяца после начала терапии, Марат, перебирая старые тетради и вспоминая детей из «обучалки-развивалки», вдруг спросил:

— Так меня выгнали потому, что я был плохой? Не потому что глупый?

— Ты не глупый и не плохой, — сориентировалась Наташа. — Ты просто не умел правильно себя вести, не думал о других, мешал им.

— А теперь — умею? — тут же поинтересовался Марат.

— Не знаю, — честно призналась Наташа. — Вроде бы теперь получше стало. Бабушка давно не жаловалась.

— Так, может, мне опять заниматься пойти? — непривычно жалобным тоном попросил мальчик. — Мне там рисовать нравилось. И английский. У нас в садике такого нет.

На следующий день Наташа прибежала ко мне.

— А что вы сами-то думаете? — спросила я.

— Ну вот, я его опять отдам, а его опять выгонят. Он же как был непоседа, так и остался. Это для него травма будет. Ведь так?

— В общем, да, — вынуждена была согласиться я. — Здесь есть один острый момент. Когда мы обучаем гипердинамического ребенка чувствовать других людей, у него и у самого шкура становится потоньше. Понимаете?

— Да, понимаю, — закивала Наташа. — Он раньше очень редко обижался. Казалось, что ему все равно. Мы на него орем, а он — ноль внимания. Скажет: «Отстаньте!» — и все. А сейчас прямо так и говорит, как мы: «Меня обижает, когда вы...» или «Меня это раздражает».

— Отлично, просто отлично! — обрадовалась я. — Видите, не плачет, не злится, не бьется в истерике, а прямо сообщает вам о своих чувствах. Вы ведь это учитываете?

— Конечно! Как вы учили, говорим: «Спасибо, что сказал. Теперь мы поняли, что ты чувствуешь по этому поводу». И свекровь говорит, что он очень повзрослел, и ей теперь гораздо легче с ним договориться. Мы ей про вас толком ничего не говорили. Понимаете, она

думает, что психолог — это тот, который психов лечит. Алик как-то попробовал с ней поговорить, а она: «Вы из ребенка дурака-то не делайте!» ...А что же все-таки с обучалкой?

Тщательно все обсудив, мы с Наташей решили с общим образованием в этот год больше не рисковать, а отдать Марата в кружок керамики и рисования. Марат охотно согласился и даже умудрился сделаться любимцем руководительницы кружка — веселой молодой девушки-студентки. Кривобокий расписной горшок, подаренный Маратом, довольно долго украшал стеллаж в моем кабинете, пока другой гипердинамический ребенок не уронил и не разбил его. Мне было очень жалко — честное слово.

Приличный Филипп (окончание)

Груня быстро и охотно отвечала на все мои вопросы, а вот разговаривать Филиппа казалось практически невозможным. В ответ на все обращения он предпочитал даже не говорить «да» или «нет», а просто мотать или кивать головой. В конце концов, я отправила его в другое помещение сделать рисунок на тему «школа» и осталась с Груней наедине.

— А что думает Аркадий по поводу проблем младшего брата?

— Да он и не знает ничего! Когда он уходил, все еще так себе было. Филипп сказал: не надо Арьке ничего писать, пусть он там не расстраивается. Мы и не пишем. И он сам тоже пишет, что в школе все нормально. Аркашенька-то в каждом письме спрашивает: как там братик? Ну, мы с отцом пообещали не говорить, вот и врем на старости лет, как два дурака. Неправильно это, да?

— Разумеется, неправильно. У братьев всегда были хорошие отношения, сейчас старший мог бы поддержать младшего. Но, с другой стороны, вы дали Филиппу слово... Этот вопрос надо обдумать...

— Хорошо, хорошо, доктор! Только как же нам дальше-то быть?! Куда же я его теперь дену-то! Неужели к этим отдавать, к умственно отсталым?! Оттуда же потом вовек не выберешься, да и на всю жизнь клеймо! Он и так уже бог весть что о себе думает. Я вот пришла намеренно от учительницы-то, наговорила она мне, у меня сердце не выдержало, так прямо в кухне и разревелась. Картоплю чистю, а слезы так и капаят, так и капаят... Филипп как почуял что, в кухню пришел, взял другой нож, стал рядом картоплю чистить. Потом и говорит: «Не плачь, мама. Чего уж плакать-то теперь, коли я такой урод вышел». Я еще пуще плакать: «Какой же ты урод, Филечка! Мне лучше тебя и не надо никого!» Так ведь, доктор, святая правда это! Нешто ж я не вижу, у других-то пацаны — черти истинные рядом с ним. А он и поможет завсегда по дому, а когда душу крутит, — знаете, со всеми бывает, — так он и помолчит рядом, посопит, вроде и полегче стало. Кого ж мне еще нужно!

— Вы абсолютно правы, Агриппина Тимофеевна! — серьезно сказала я. — Вам очень повезло. Филипп — хороший человек и замечательный сын. А ему, в свою очередь, очень повезло с матерью.

— Правда? — Грунины глаза недоверчиво блеснули. — Вы это серьезно говорите?! Или так, шуткуете?

— Я говорю абсолютно серьезно, — подтвердила я.

— А как же учительница говорит...

— Вот с этим мы сейчас и будем разбираться, — вздохнула я. — Вот смотрите сюда, в карточку. Видите, написано: ММД, гиподинамический синдром. Кто вам про гиподинамический синдром первым сказал?

— Это, по-моему, еще тот, психиатр. А остальные с него переписывают.

— Правильно, диагнозы-то уже два года переписывают, а вы так ничего толком и не знаете, что с вашим ребенком происходит. Потому и верите всяким ужасам.

— Так мы медицине-то не обучены. Потому и верим тем, которые образованные. Как же иначе-то? — обиделась Груня. — Небось каждый человек в жизни на свое место поставлен. Там ему и разбираться. А в чужое — не лезь.

— Ваши бы слова, Агриппина Тимофеевна, да Богу в уши, — посетовала я. — В общем, вы правы, конечно. Но в данном конкретном случае придется вам все-таки напрячься и постараться меня понять. Иначе так и будете думать, что у вас сын дурак.

— А я и не думаю вовсе! — фыркнула Груня.

— Прекрасно, прекрасно. Слушайте сюда-

Где-то через полчаса Груня получила достаточно информации об ММД и гиподинамическом синдроме, чтобы сделать какие-то выводы. И сразу же их сделала.

— Значит, права училка-то! — горестно вздохнула она. — Большой он. Да еще педагогически мы его с отцом запустили. Надо было сразу развивать-тормозить, а мы-то сопли пускали да радовались — какой он у нас спокойный, да какой хороший. А болезни-то его душевной, дураки, и не разглядели...

— Господи, Агриппина Тимофеевна! — в отчаянии возопила я. — Вы все не так поняли! У Филиппа нет никакой «душевной болезни»!

— А про что же вы мне тогда говорили? — поинтересовалась Груня с некоторой даже ноткой язвительности. Видимо, от переживаний у нее наступило что-то вроде запредельного торможения.

— Хорошо, давайте попробуем с другой стороны, — предложила я. — Как вы смотрите на переход Филиппа в другую школу?

— Я не хочу — в другую, — раздался от порога спокойный голос. Мы с Груней обернулись и увидели Филиппа, который в свободной позе подпирал притолоку.

В руках у него был законченный рисунок. Интересно, давно ли он там стоит?! — В другую — нет. Я к этой привык. К ребятам, к столовке, вообще. Или меня уже выгнали?

— Нет, Филипп, тебя еще не выгнали, — спокойно и вразумительно сказала я. — И мы с мамой сделаем все возможное, чтобы этого не случилось и в будущем. Ты поможешь нам?

— А что я могу? — Филипп флегматично пожал толстыми плечами.

— Многое, поверь, многое можешь.

— Ну, если вы говорите, тогда конечно, — странно, но мне показалось, что в голосе «тормоза» Филиппа проскользнула насмешка.

До этой секунды я еще сомневалась. А вдруг мы с психиатром и Груней ошибаемся, и там действительно — умственная отсталость? Я обнадежу людей, а потом окажется, что все напрасно... Но вот эта едва уловимая насмешка... Умственно отсталые дети почти не воспринимают юмора и тем более не продуцируют его сами. Напротив, гиподинамические дети часто бывают весьма ироничны, только это очень трудно заметить.

— Сначала я Филиппа протестирую на коэффициент интеллекта, — сказала я Груне, рассматривая между тем рисунок Филиппа. На рисунке была изображена совершенно девчоночья принцесса в кринолине, с пышной прической. Принцесса стояла у доски и держала в руке мел. На доске было написано: «Филька — дибил».

— «Дебил» пишется через «е», — машинально поправила я, несколько ошеломленная увиденным (думаю, что все читатели догадались: принцесса на рисунке — это фиалковоглазая учительница).

— Я им говорил, что через «е», — спокойно сказал Филипп. — Но они не слушают.

— Кто — они? Одноклассники?

— Ага.

— А ты не обижаешься?

— Не-а. Чего обижаться? Я же, если разозлюсь, убить могу. Большой я. Мне злиться нельзя.

— А другим тебя дразнить, оскорблять — можно?

— Кирысе Пахомову можно. Он маленький совсем и слабый, и отец у него пьет, потому — злой. Я его в прошлом годе один раз стукнул, когда он у Маши пенал пополам сломал, так его Валька с Ромкой домой под руки увели. Разве ж так дело?

— Филенька, а ты мне про пенал не рассказывал! — всунулась Груня.

— А чего б ты волновалась, — разъяснил Филипп. — Анна Павловна тогда хотела тебя вызывать, но Кирька, когда уходил, сказал: не надо, я сам виноват! Она и не вызвала. Так он хороший, Кирька-то, злой только. Так и пускай дразнится, с меня убудет, что ли?

Эпизод с хорошим злым Кирькой сразил меня окончательно. Положительно, этот Филипп явно стоил того, чтобы за него бороться. И мы стали бороться.

Первое, что я выяснила у Груни при следующей встрече (уже без Филиппа), нет ли в школе другой, не передовой учительницы. Выяснилось, что таковая, к счастью, имеется. Уже очень пожилая пенсионерка Валентина Степановна ведет третий «в» класс. Никаким блеском ее уроки не обладают, «прогрессивные» родители стремятся отдать своих детей к другим педагогам, но репутация у нее хорошая. Добрая, заботливая бабушка.

— Как раз то, что нам надо! — возликовала я.

Далее был протестирован Филипп. Интеллект мальчика, как и следовало ожидать, оказался вполне нормальным, по некоторым субтестам даже несколько лучше, чем я ожидала. После обработки результатов тестирования я написала пространную бумагу для Валентины Степановны, заляпала ее всеми печатями, которые сумела отыскать в родной поликлинике, вооружила готовой

бумагой Груню и направила ее на поклон к учительнице-пенсионерке. Все прошло как нельзя более удачно. По моей наводке Груня долго говорила о доброте и отзывчивости сына, о способностях Филиппа в выращивании редких растений и сколачивании табуреток. Учительница моментально растрогалась и согласилась попробовать взять Филиппа в свой класс. Обещала, что не будет мальчика торопить, и пускай он все это пишет, «пока ему не надоест».

— Не расстраивайтесь вы так, милочка, — сказала Валентина Степановна Груне. — Пожили бы вы, милочка, с мое, знали бы — не в почерке и задачках счастье. Главное, чтобы душа у человека правильная была. А все остальное — приложится.

— Истинно так, истинно так! — истово кивала окрыленная Груня.

Третью четверть Филипп начал уже в новом классе. Удивительно, но среди «бабушкиных» воспитанников он вовсе не казался таким уж «тормозом». С русским по-прежнему было плохо, но дописывать до конца ему разрешали на перемене.

— Я вот тут тебе двоечку поставила, милоч, — сетовала Валентина Степановна. — Пришлось, ты уж не обессудь. Семнадцать ошибок на десять строчек — это все-таки многовато будет. Ты как думаешь? Так ты уж, милоч, не обижайся, а вот эти слова мне до завтра выучи, я тебя после уроков-то и спрошу. Глядишь, четверочку-то и получишь. А вместе — троечка выйдет. А это для нас пока и хорошо. Так ведь? А дальше-то и посмотрим...

Довольно быстро Валентина Степановна поняла, что Филипп прекрасно усваивает все, воспринятое на слух, и посоветовала Груне читать ему вслух материал параграфов и условия задач. Дело тут же пошло на лад. С помощью магнитофона была заучена таблица умножения — камень преткновения еще со второго класса.

В новом классе сильного добродушного пацана приняли сразу и безоговорочно.

— Ты, Филька, наверно, гири тягаешь? — спросил местный лидер — шустрый пацан из многодетной семьи, рассматривая внушительную фигуру Филиппа.

— А то! — неопределенно ответил Филипп и в тот же вечер начал заниматься с гантелями, оставшимися в квартире от давно угасшего увлечения старшего брата.

— А я корабли делаю! Как настоящие, — похвастался лидер неделю спустя. Ему явно очень хотелось сделать флегматичного медвежонка своим союзником. — Хочешь поглядеть?

— Ясно, хочу! — Филиппу льстило оказываемое ему внимание.

Модели кораблей, склеенные шустрым лидером вместе со старшим братом, произвели на Филиппа огромное эстетическое впечатление.

— Там и лесенки есть, и канатики, и даже в шлюпочках весла лежат, — с восторгом рассказывал он мне.

Оказалось, что все это богатство производится в местном клубе технического творчества, в кружке судомоделирования. Спустя месяц Филипп закончил свою первую модель. Руководитель кружка похвалил его за тщательность и терпение.

В конце третьей четверти Филипп получил четверку за контрольное списывание. «Поблагодарите учительницу!» — посоветовала я. На Восьмое марта Игнат принес Валентине Степановне огромный букет цветов, сильно смахивавший на элитный веник, и почему-то бутылку кагора. Молча поклонился чуть ли не в пояс и отбыл восвояси. Валентина Степановна потрепала Филиппа по волосам и сказала дрогнувшим голосом: «Ты, Филечка, весь в отца!»

Сейчас Филипп заканчивает шестой класс. С учебой у него все ни шатко ни валко, но выгонять его из школы никто больше не собирается. Вернувшийся из армии

Аркадий по-прежнему читает ему вслух параграфы из учебника. Груня хлопочет по хозяйству и не может радоваться на своих сыновей-помощников. Шустрый лидер затерялся где-то в уличной подростковой жизни, а Филипп по-прежнему ходит в судомодельный кружок, и с помощью старшего брата уже присмотрел себе училище, в котором учат на корабельных механиков.

Одна из моделей Филиппа долго жила у меня на полке, но, как и горшок Марата, впоследствии исчезла. Я подарила ее мальчишке из социально неблагополучной семьи. Я знаю, что подарки не передаривают, но мальчишка так смотрел на красивый кораблик, а потом тихо сказал, что у него никогда-никогда не было такой игрушки (он врал: его жизнь сложилась так, что у него *вообще* не было игрушек). Мне показалось, что ему кораблик нужнее, чем мне. И еще мне кажется, что Филипп понял и одобрил бы мой поступок.

•

Отвязный Валька (окончание)

Говорить с Викторией было чрезвычайно тяжело. Она явно не верила ни в какую психологию, считала, что все пропало, и в дальнейшем не ждала от жизни ничего хорошего. На любые мои предложения качала головой и говорила: «Да нет, не выйдет это. Спасибо вам, конечно...» Если честно, то я так и не смогла понять, зачем она вообще ко мне пришла.

Оставался сам Валька. Я попросила Victорию посидеть в коридоре.

— Валентин Егорович! — окликнула я мальчишку. — Ты там нарисовал или как?

— Нарисовал! — Валька появился на пороге, хитро улыбаясь. В руках у него была пачка листов. На

листках — ужас кромешный. Какие-то танково-самолетные сражения, роботы, монстры, лужи крови, скелеты и прочая нежить.

— Нравится? — поинтересовался мальчишка.

— Нет, не нравится, — я покачала головой. — Хотя нарисовано, в общем, неплохо, с фантазией. Но не люблю я всю эту жуть. Скучно.

— Скучно? — удивился Валька. — А по-моему, наоборот, очень весело.

— Ну, каждый веселится как умеет, конечно, — уклончиво заметила я. — Но я вообще-то просила тебя семью нарисовать...

— Да какая там семья! — как-то очень не по-детски махнул рукой Валька. — А это все — страшный сон, как вы просили.

— Много у тебя страшных снов... — с задумчивым сочувствием протянула я. — Бедный ты мой...

— А вот этого — не надо! — тут же клюнул-встопорщился Валька. — Не надо меня жалеть! У меня все нормально!

— Ага, нормально, — сразу согласилась я. — А что же, Валентин Егорович, ты собираешься дальше со своей жизнью делать?

Несколько секунд Валька думал, явно осваивая необычную форму вопроса. Потом знакомо прищурился, и я поняла, что сейчас меня очередной раз будут проверять «на вшивость».

— Я бы, знаете, пиратом хотел бы стать!

— Вот как? Пиратом? Что ж — интересно. Ну, объясни, пожалуйста, почему именно пиратом?

Моя спокойная реакция сначала обескуражила Вальку, а потом явно понравилась ему.

— Ну, это же здорово — пальба, «на абордаж!», трупы на реях, добыча, золото, — по мере рассказа экзальтация явно убывала. — Плавать везде, путешествовать, видеть другие страны, других людей. Дикари там всякие, негры, белые медведи...

— Там, где белые медведи, там пиратов не бывает, — серьезно возразила я. — Им там грабить некого.

— Ну почему обязательно — грабить! ■ — обиделся Валька. — Можно же просто смотреть, исследовать там, фотографии делать или фильмы снимать...

— Можно, конечно, — согласилась я. — Только это будут уже не пираты, а зоологи, или экологи, или океанологи, или еще кто-нибудь в этом роде. Это тебя тоже устроило бы?

— Меня бы все устроило, — грустно признался Валька. — Я путешествовать хочу. Не могу на одном месте сидеть. Почему сейчас юнгой нельзя? Как раньше — я по телику видел, — один спрятался в трюме, а потом его нашли и взяли матросом. Он там с ними плавал, все делал. Я бы тоже мог. Я пробовал один раз — такие пароходы есть, «Волго-Балт», знаете? Так я в дровах спрятался. Думал, отплывем подальше, там я и признаюсь. Что ж они меня, за борт выкинут, что ли?

— Ну, и чем же все кончилось? — заинтересовалась я.

— Меня собака нашла. Корабельная. Надо ж было именно на тот корабль залезть, где пес был! Подошла, сволочь, и стала лаять. Пришел мужик и меня вытащил. Еще и по шее навесил. Иди, говорит, салага, в школе учись. А я про эту школу даже думать не могу. Сразу живот крутить начинает...

— Да, — согласилась я. — Тяжелая ситуация. И что же мы теперь делать будем?

— А вам-то что? Вам-то какое до меня дело? — тут же ошетинился Валька.

— Ну, у меня, понимаешь, работа такая, — объяснила я. — Меня этому учили, мне за это деньги платят.

— Ого! — удивился Валька. — И такая работа бывает?

— Бывает, бывает, — подтвердила я. — Давай думать, как поступить... Ты яхты когда-нибудь видел?

— А то! — обиделся Валька. — И по телику, и так сколько раз. А в прошлом году мы с ребятами регату смотреть ездили.

— Хотел бы сам на яхте ходить?

— А можно?! — Валькины зеленые глаза полыхнули неистовым огнем. И сразу погасли. — Кто ж меня пустит!

— Посмотрим, — неопределенно пообещала я.

Виктории я сказала следующее:

— Вернуть Вальку сразу в школу невозможно. Слишком велик негативный опыт. Для начала надо забрать его с улицы. Он мальчик, подросток. Ему необходимо мужское влияние, мужской образец поведения, мужская рука. В школе одни бабы. У вас есть друг, любовник, брат, муж подруги, который согласится уделить Вальке внимание? — Виктория молча покачала головой. — Тогда так. Я позвоню своему другу. Может быть, он согласится взять Вальку в яхтклуб. Если согласится, дам вам координаты. Поедете с ним туда. Сначала побудет на подхвате, на побегушках, а там — посмотрим.

— Неудобно это... чего вам... — проблеяла Виктория.

— Неудобно на потолке спать, — огрызнулась я. — Одеяло сползает.

Приятель долго не понимал, что мне от него нужно. Когда понял, ответил без всякого энтузиазма:

— Ну, пусть приезжает твой трудный подросток. Будем делать посмотреть...

Через месяц я позвонила еще раз. Приятель сказал:

— Обычный пацан. Чего в нем такого «трудного» — не понимаю. Все они сейчас такие.

Презрев врачебную тайну, я рассказала историю с прооперированной умирающей матерью.

— Ого! — рассмеялся приятель. — Сильно! Вот из таких как раз и получают настоящие пираты! А если без шуток — не знаю, как в других местах, а у нас он вполне адаптировался. Балбес, конечно, но руки, голова на месте и вкалывать может. Значит, толк будет. Недавно на форты ходили...

Спустя еще три месяца приятель позвонил сам.

— Говори сразу, — попросила я. — Все плохо, да?

— Да нет, не дергайся, — успокоил приятель. — Только, по-твоему, у меня на судне — что? Республика ШКИД? Коммуна имени Макаренко?

— Да в чем дело-то?

— Твой Валентин тут мне на днях говорит: Вячеслав Игоревич, можно сюда мой друг придет? Он просто от зависти помирает, когда я ему рассказываю. Ну что же, говорю, пусть приходит. Будем делать посмотреть. Тогда он говорит: только я вас должен сразу предупредить — он неблагополучный. Что значит — неблагополучный? Ну, объясняет, из социально неблагополучной семьи. Папа алкоголик, мама алкоголик, старший брат — наркоман. Все, приехали. Вот я тебя и спрашиваю: по-твоему, у меня здесь — что?

— Ну и что же ты ему сказал?

— Сказал: бросите курить, оба, тогда пусть приходит. Не дело это, когда двенадцатилетний пацан дымит, как паровоз. Так? Психологически правильно?

— А он?

— Прямо сейчас, говорит. И выбрасывает в урну пачку «Норда». У меня прямо сердце кровью облилось. Максималист хренов. Лучше бы мне отдал. Но не вытаскивать же мне ее из урны у него на глазах. Падение авторитета капитана получается. Так?

— Так, так! — рассмеялась я.

В клубе все было хорошо, но в школе не ладилось. Совместными усилиями нам удалось уговорить вытянувшегося, загорелого Вальку прийти в класс коррекции. Испуганные малоумные малолетки смотрели на него, как на пахана, и ждали, когда он начнет устанавливать «понятия». На третий день одна из учительниц сказала:

— А, Ермолаев! Явился! Чего вдруг? Пошел бы еще погулял...

Валька развернулся и вышел, как следует шандарахнув дверь.

— Надо что-то делать, — сказал яхтклубовский капитан. — Чтобы учиться, ему дисциплина нужна. Железная. Сам он не сможет. И мать не справится. Давай попробуем от яхтклуба дать направление в морской кадетский корпус. Мать-одиночка — ты говорила? Там таким зеленый свет. Но надо экзамены сдать.

Поговорили с Валькой. Он махнул рукой: давайте! Виктория набрала домой балансов и наняла репетиторов по всем предметам. Валька приволок откуда-то настоящие наручники и требовал, чтобы перед приходом репетиторов мать приковывала его к батарее, а ключ прятала.

— Иначе убегу! — говорил он.

— Молодец! — думала я. Что думали репетиторы, обнаруживая прикованного к батарее ученика, — неизвестно.

Поступил Валька с первого раза. Сначала у него были проблемы и с дисциплиной, и с успеваемостью. Речь заходила об отчислении. В корпусе свой психолог, но Виктория по старой памяти приводила Вальку ко мне. Я не стала читать ему нотаций и нравоучений.

— Тебе решать, — сказала я. — Можешь сдать. Тогда мы все ошибались, и зря тратили время. Но это ничего, я переживу, бывает так, что все — зря. Работа такая. Ты можешь вернуться назад, на улицу. Там лучше, интереснее? Тогда — давай. Флаг тебе в руки и барабан на шею.

На улицу Валька не вернулся.

Надежда, не оправдавшая надежд
(окончание)

— Все зашло слишком далеко, — сказала я приемным родителям Надежды. — Нужна какая-то дикая встряска, чтобы дело сдвинулось с мертвой точки. Я вижу только одну возможность...

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»

— Нет! Нет! Нет!!! — вскрикнула Марина. — Только не это! Это будет для нее такой травмой! Все станет еще хуже!

— Еще хуже?! — скептически усмехнулась я. — А как это? По-моему, дальше уже просто некуда. Давайте называть вещи своими именами. Если Надежда своими выходками загонит Владимира в могилу — вы сможете ей это простить? И с чем же вы тогда будете жить — с тоской по мужу и ненавистью к единственной дочери? А как и с чем будет жить она? — я говорила безумно жестокие вещи, но увы, другого выхода просто не видела. — Если вы сейчас сообщите ей о том, что она приемный ребенок, то всем сразу станет легче. Ей — потому что ее «чужеродность» вашей семье сразу станет рационально объяснимой. Вам — потому что не надо будет больше хранить тайну, хранить которую уже нет сил. Вы же не можете скрывать от нее, что она вам чужда и непонятна. В крайнем случае, еще пара лет, и вы разойдетесь по жизни, как абсолютно чужие друг другу люди. По крайней мере, все останутся живы.

— Марина, доктор права, — хрипло, не отрывая рук от лица, сказал Владимир. — Мы должны это сделать. Это генетика, нам этого не переломить.

— Прежде чем вы это сделаете, я хотела бы поговорить с вами о том, что, собственно, произошло и происходит в вашей семье. С раннего детства кое-что в поведении и особенностях Надежды объясняется ее неврологическим статусом, а вовсе не генетикой. И я хочу, чтобы вы об этом знали. Вы готовы говорить об этом сейчас или лучше перенесем этот разговор на следующую встречу?

— Лучше перенесем, — попросил Владимир, пытаюсь украдкой достать из пиджака пузырек с нитроглицерином.

— Но, понимаете, — заволновалась Марина. — Мы же были такие правильные родители и всегда вовремя посещали невропатолога. И нам никто ничего такого тревожного не говорил. Только вот сон — ей прописывали

успокаивающие таблетки, травы, мы все делали, как велели. Но никто не предупреждал, что может быть...

— Вот об этом мы и поговорим в следующий раз.

В назначенное время Надежды время я выглянула в коридор. У дверей кабинета на кожаной банкетке сидела Марина. Возле нее, прислонившись к стене, стояла невысокая коренастая девушка с прямыми светлыми волосами и финно-угорским широкоскулым лицом.

— Владимира положили в больницу, — поднимаясь мне навстречу, сказала Марина. — Ишемическая болезнь, обострение. Это Надя. Она все знает.

— Пойдите! — я затрясла головой. — Проходите и дайте мне сосредоточиться... Садитесь. Знает — до или после того, как Владимир...

— Во время, — слабо улыбнулась Марина. — Мы рассказали ей прямо в палате. Владимир боялся оставлять нас одних. Я сделала, как он захотел...

— Правильно сделала, — у девушки был хрипловатый, но приятный низкий голос. — Это вы их надоумили сказать? Спасибо вам. Я давно догадывалась, что здесь что-то не то. Уж больно я на них непохожа.

— Мы специально выбирали светленькую, как я, — попыталась вставить Марина. — И с голубыми глазами...

— Это правильно, — рассудительно сказала Надя. — Волосы и глаза, это конечно. Только кто ж знал, что я такая получусь — рожа широкая, нос кнопкой, росту метр с кепкой. Они вон, видите, оба какие — высокие, красивые, аристократы, одним словом, — в голосе девушки удивительным образом прозвучала не обида за свою неказистую внешность, а гордость за приемных родителей. Марина тоже это услышала.

— Наденька, ты на себя наговариваешь, — поспешила возразить она. — Ты очень привлекательная девушка.

— Да, да, конечно, — усмехнулась Надежда. — Прямо Клавка Шиффер. Волосы, по крайней мере, такие же...

Да и не во внешности дело. Душой я на них непохожа. Мне вот собаку всегда хотелось, большую, чтобы злая была, а у них коккер-спаниель старый, даже мух ловить — и тех вроде жалеет. Или вот мотоцикл... «харлей», например... такая мощная машина, это же сила... Я пыталась папе объяснить, а он только морщится... вот так... — Надя очень похоже изобразила уже знакомую мне гримасу Владимира.

Я слушала неспешный монолог Надежды и мучительно соображала: что же мне делать? Готовилась я к ликбезу для родителей, а теперь? Владимир в больнице, а что я могу сказать самой Надежде? В конце концов не придумала ничего путного и решила не отступать от намеченного плана.

— Большинство твоих склонностей объясняется вовсе не биологическим отличием от родителей, а гипердинамическим синдромом, — решительно заявила я.

— Каким синдромом? — удивилась Надежда.

— Ги-пер-ди-на-ми-чес-ким, — по слогам произнесла я.

После окончания объяснений Марина и Надежда переглянулись.

— Так, значит, она поэтому терялась? — спросила мать. Я кивнула.

— Так, значит, мне и нужно всяким спортом заниматься и на мотоциклах гонять? — спросила дочь. Я опять кивнула.

— Так, значит, у нее теперь все скорее всего компенсировалось? — опять мать. Новый кивок.

— Так, значит, они думали, я другая, потому что приемная. А я другая, потому что — синдром? — несколько энергичных кивков.

— Ну, вообще-то, ты другая, потому что отдельный человек. Ни на кого не похожий. Синдром просто добавил красок. Родители и так нервничали, ждали — что будет. Вот и стало.

— То есть мы своими руками рыли эту пропасть?!

— Ну, не все так плохо. Смотрите, у большинства гипердинамических детей жуткие проблемы с успеваемостью. Особенно в начальных классах. У Надежды их не было. Это ваша заслуга.

— Да, к школе мы ее хорошо подготовили.

— А ты сейчас-то в школу ходишь?

— Хожу!.. Иногда...

— Охо-хонюшки-хо-хо! Когда Владимира-то из больницы выпустят?

— Обещали, если все будет хорошо, на той неделе...

— Вот тогда и заходите.

— Хорошо, спасибо.

Надевая кроссовки, Надежда сказала:

— Ты, мам, вперед иди, в раздевалку, а я еще в туалет зайду.

Марина послушно двинулась по лестнице. Надежда просочилась обратно в кабинет:

— Слушайте, а они вам не сказали, мои настоящие родители — кто? Я никому не скажу, но вы тоже поймите — интересно же!

— Да они и сами толком не знают. Тайна усыновления — закон такой, знаешь? Вроде бы — оба военные.

— Я так и знала! — торжествующе улыбнулась девушка. — Не случайно я книги про войну люблю. И фильмы... До свидания вам. Спасибо. Мы еще придем, наверное.

И они приходили. Нечасто, но регулярно возле кабинета появлялись высокие, «аристократические», по определению Нади, Владимир и Марина, и рядом с ними коренастая широколицая дочь. Говорили о проблемах успеваемости, о личной и интимной жизни современной молодежи, о современной и классической музыке. Постепенно выяснилось, что все предыдущие попытки приобщить Надежду к миру искусства вовсе не прошли впустую, и девушка много читает, оригинально мыслит, и даже сама пытается писать странноватые «героические» стихи, которые подошли бы скорее юноше. Последний

раз Надежда пришла ко мне на прием вместе с высоким краснолицым курсантом, который постоянно крутил шей и почесывал юношеский прыщ на подбородке. Девушка сообщила мне, что они любят друг друга, и после окончания Мишей военного училища поженятся и уедут по его распределению. Я пожелала им счастья.

— Ничего не подделаешь — генетика, — лукаво прошептала мне на ухо Надежда, выходя из кабинета. Миша, не слыша о чем шепчет подруга, ошутимо нервничал, крутил шей и заглядывал в зеркало. Не то поправлял фуражку, не то смотрел, как там прыщ.

ГЛАВА-ПРИЛОЖЕНИЕ

Гиперактивный ребенок во всей своей красе (вопросы взрослых — ответы автора)

Вопросы, которые присылали читатели после выхода первого издания моей книжки «Дети-„тюфяки" и детикастрофы"», можно разделить на несколько групп.

Первая группа — это вопросы *родителей* детей-дошкольников. Чаще всего их интересует подготовка гипердинамических детей (ГПАРов) к школе, выбор учителя. Иногда речь идет об усталости самих родителей, их попытках делать «все, как следует» и о том, как жизнь маленьких «электровеников» опровергает все их благие намерения.

Я постаралась ответить на каждый вопрос. Где-то вопросы перекликаются, и мне поневоле приходилось повторяться. Иногда случалось и так, что история одной семьи являлась фактически ответом на вопрос другой.

Итак...

Говорят родители, или ГПАРы-дошкольники

1. *Мой 4-летний сын почти «по всем признакам» гиперактивный. В садик не ходит, трудно попасть и дорого. Оставляли с начала с нянями, но ни ту ни другую надолго не хватило. Вызвали бабушку. Та, конечно, ворчит («Непоседа — сдуреть можно!»), но внук*

все-таки... Врачи никогда диагноз «гиперактивность» не ставили — просто, мол, он у вас такой. Что делать?

Ничего такого особенного с четырехлетним ребенком делать не нужно. Только самые обычные и понятные вещи. Обеспечьте ему максимальную возможность проявления физической активности — ежедневные долгие прогулки, спортивный уголок дома, игры с песком и водой, разрешение прыгать и лазить по мебели, строить «домики» за диваном и т.д. Если есть возможность, походите в какую-нибудь группу, где детей развивают в подвижных играх с правилами. Гимнастика или «веселые эстафеты» подошли бы идеально. Если такой возможности нет, то по выходным родители (понятно, что возложить на бабушку еще и эту обязанность невозможно) могли бы сами устраивать подобные «веселые старты» во дворе или на площадке, привлекая к игре всех имеющихся в наличии детей от трех до десяти лет.

Такие игры решают сразу две проблемы. Первая — ребенок от души набегается во дворе и будет спокойнее дома. Второе — маленький ШАР обучается подвижным, но структурированным и осмысленным играм (известно, что обычно даже шести-восьмилетние ГПАРы склонны к бесцельной и шумной беготне и с трудом вписываются в игры с правилами).

Да и родителям может оказаться небезынтересно попробовать себя в неожиданной роли организаторов ребячьего досуга. Тем более что делается это не только на радость окрестным ребятишкам, но и в интересах своего собственного чада.

- 2. У моей младшей дочери диагноз «гиперактивность». В пять лет она научилась читать, но делает это неохотно, глотает буквы, устает, быстро теряет интерес. Будущая учительница, к которой мы ходим на курсы подготовки к школе, посоветовала*

дочке читать перед сном 15 минут, «чтобы успокоиться и хорошие сны увидеть». Учительница ей очень нравится, и дочка, преодолевая свое нежелание читать, выдерживает, правда 10 минут, не 15. И знаете, даже засыпает почти сразу. Но спит очень тревожно, во сне всхлипывает, может соскочить с кровати и попросить полежать с ней. Может, отменить эту вечернюю процедуру? Или со временем все нормализуется: и читать понравится, и сон наладится?

Пяти-шестилетние ГПАРы всё охотно делают в игре. У них игровая, а вовсе не учебная психическая доминанта, и это правильно и соответствует возрастным потребностям. Ваша девочка еще не ходит в школу, но уже умеет читать. Интересно, а чему ее будут учить в первом классе? Вы думали об этом?

Насколько я поняла, речь идет об автоматизации навыка чтения. Превратите ваши вечерние занятия с дочкой в игру. Пусть она немножко почитает вам, а потом отложит книжку и придумает, как будет развиваться эта история дальше. Затем разыграйте ее задумку с игрушками. И наконец, сами прочтите ей, что же там случилось на самом деле. Можно нарисовать комикс, в котором будет ее окончание, и сравнить его с книжным. Делайте это регулярно, не считайте минуты, и, уверяю вас, девочка с нетерпением будет ждать вечера. В этой увлекательной игре будут решены сразу несколько задач — та самая автоматизация навыка чтения, развитие фантазии и концентрации внимания... А главное — интересное (а не «напряжное»), после которого ребенок всхлипывает во сне) времяпрепровождение с любимой мамой!

3. Хочу поделиться опытом. Лучшие гиперактивный ребенок, чем компьютерный зомби. Когда мы решили нашего сына (тогда ему было 5 и 9, теперь почти 7) посадить за компьютер (чтобы отдохнуть

от его «вездесущности»), мы даже предположить не могли, что он втянется в виртуальный мир. Своей цели мы худо-бедно достигли, но ребенок стал просто неменяемым. Вся его гиперактивность теперь на экране в виде монстров, бандитов. И другие дети любят играть в компьютер, но у нашего все как-то по-другому. Он мало ест (еще меньше, чем раньше), заявил, что в школу пойдет, только если там есть компьютеры. В садике дерется, обзывается, обижается на всех, кто не поддерживает его игры в «монстров». Приходит домой — сразу за компьютер, в выходные с утра до ночи «там». Понимаем, что вредно, даже диски спрятали, но тут же вернули — он такое устроил! Пытались предложить спокойные игрушки типа «бродилок» — не хочет. Всякие познавательные игрушки — тоже. Но ведь выход всегда есть?!

Выход, безусловно, есть. Но действия ваши должны быть — увы! — весьма жесткими и решительными. Персональный компьютер — великолепный, многофункциональный инструмент и в будущем ваш сын, несомненно, будет им пользоваться. Но когда из многих функций используется только одна...

Переселение гиперактивного семилетнего ребенка в плоский виртуальный мир компьютерных монстров — необыкновенно вредно для становления его личности. Мне кажется, что здесь даже не надо объяснять почему, вы и сами все прекрасно понимаете. Скажу только одно: у детей в этом возрасте все еще сохраняется наглядно-действенное мышление, то есть, чтобы интеллектуально развиваться, ребенок должен держать что-то в руках, трогать, разбирать, ощупывать, перемещаться в пространстве, менять положение тела и точки зрения. Не случайно все здоровые дети этого возраста любят лазить по деревьям и висеть вверх ногами. Если ничего этого нет, то интеллектуальное развитие ребенка существенно «тормозит».

Для ГПАРа все вышеперечисленное особенно важно. Поэтому компьютер в вашей семье должен срочно «слопаться». И денег на новый у вас «пока нет». Придется обойтись. Все истерики ребенка по поводу потери «мира монстров» выдерживайте с философским спокойствием: вы взрослые люди, вы спасаете своего ребенка, иначе — никак! Ребенку можно сочувствовать, но умеренно, приблизительно в таком ключе: «Я понимаю, что эти игры много для тебя значили, но, честно сказать, я рад, что это прекратилось. Ведь мы все знаем, что мир за окном гораздо интереснее и богаче мира на экране. Ты тоже это обязательно поймешь».

Обязательно предлагайте ребенку совместные прогулки — зоопарк, парк аттракционов (но не игровых автоматов!), интересные для него поездки. Приглашайте в гости сверстников. Желательно завести дома спортивный уголок, в котором ребенок мог бы сбрасывать избыточное психомоторное возбуждение. Если это возможно для вашей семьи, пусть появится что-нибудь живое — котенок, собачка, морская свинка... А как насчет младшего брата или сестрички? Знаете, по моему опыту, все ГПАРы, и мальчики и девочки, — отличные няньки...

4. Могут ли компьютерные игры улучшить внимательность ребенка? И если да, то какие именно? Может, есть специальные игры? Дело в том, что у ребенка (5,5 лет) есть признаки гиперактивности, ему трудно сосредоточиться, тяжело воспринимать инструкции. А компьютер ему интересен, там и сосредоточенность нужна, и цель есть, и инструкции необходимо выполнять. Или компьютер может оказаться для него и для нас, родителей, ловушкой?

К сожалению, предыдущая история отчасти является ответом на ваш вопрос. Однако дозированное (20—30 минут в день в два приема) применение компьютера для ребенка шестого года жизни вполне возможно.

Сейчас на рынке имеются многочисленные развивающие игры для детей этого возраста и даже младше. Вам годятся те, где нужно что-нибудь построить, кого-нибудь куда-нибудь привести, одеть, снарядить, куда-то проехать, проплыть и т.д. и т.п. Но вы должны понимать, что лучшим, природным способом развития интеллекта ребенка, его внимания и концентрации являются ролевые игры с игрушками, со сверстниками и, по возможности, с родителями. Никакой компьютер заменить всего этого не может.

5. Ощущение, что сын (5 лет) живет в другой реальности: начинает что-то делать — бросает тут же; в садике постоянно что-то забывает: то вещи, то игрушки. А еще чувства собственности никакого нет: в магазине загорится игрушкой, купи да купи. Зная его гиперактивный характер, отступаю, покупаю. А в садике кто попросит, отдает, а назад и не просит. Говорю ему, заведи назад, а ему и неинтересно уже. До школы еще год. Читала, что гиперактивные дети «нережимные», «растеряши от природы». Но надеюсь на то, что с возрастом станет разумнее и собраннее. Или напрасно? Можно ли как-то помочь ему?

С «рассеянностью» и «нережимностью» вашего сына следует работать прямо сейчас, никуда и ничего не откладывая. Режим нужен ГПАРам как воздух, больше, чем каким-либо другим детям. Только при повторяющихся каждый день в одно и то же время событиях (еда, сон, прогулка, просмотр мультфильмов, приготовление уроков) нервная система ребенка с синдромом дефицита внимания может постепенно «настроиться» на полноценное исполнение потребных вещей и заданий.

Просьбы ГПАРа (купи игрушку!) следует выполнять только тогда, когда вам самой они кажутся разумными. «Отступать» перед его требованиями нельзя ни в коем

случае. Вы же сами прекрасно видите, что ваш ребенок еще не может управлять своей жизнью. Поэтому управляющая функция — ваша. Вы решаете, что, когда и как будет происходить в вашей совместной жизни. Ребенок подстроится и даже испытает род облегчения. Какое-то время вам придется контролировать все до мелочей (не потеряна ли ручка, оба ли тапка остались после занятий физкультурой, записаны ли уроки, не вложен ли в учебник недоеденный пирожок и т. д. и т. п.). Однако постепенно, по мере взросления ребенка, вы будете отходить в сторону и (кирпичик за кирпичиком!) перекладывать ответственность за его жизнь на него самого. Но все это — увы! — в условиях режима, по крайней мере до наступления половой зрелости!

б. Из-за гиперактивности сына до 5 лет воспитывали дома. Чтобы облегчить предстоящую адаптацию к школе, психолог посоветовала два года поводить в детский сад. Но мальчика не берут — видимо, никто не хочет связываться с «гипером». В первом садике сказали, что группа переполнена, во втором — что у них специальная программа, и ребенок будет чувствовать себя неуверенно (тем более с гиперактивностью), в третьем тоже что-то подобное. Не сказать о гиперактивности я не могу — тем более что это записано в карточке. А вообще, имеют ли право работники детского сада отказать в приеме гиперактивного ребенка? И как быть мне? Может, и не надо мучаться? Я домохозяйка, и еще два года побыть с ним смогу.

Рекомендации психолога совершенно правильны. ГПАРам садики и вообще общение в детском коллективе категорически показаны. Только там ребенок сможет соотнести свои возможности и потребности с возможностями и потребностями сверстников, научиться правильно строить отношения. Отказать вам в приеме в группу

вашего ребенка никто не имеет права. Гиперактивность — это не тот диагноз, который препятствует полноценной адаптации ребенка. Да, эти дети бывают «неудобны». Но квалифицированные воспитатели достаточно легко справляются с этой проблемой.

7. Слышала, что гиперактивным детям показано общение с животными. У нас недалеко от дома есть конно-спортивная секция — можно ли туда записать моего 6-летнего сына? Там есть и группы для оздоровительных занятий иппотерапией...

Безусловно, можно и нужно. Общение с животными развивает во всех детях очень важные качества: умение чувствовать и понимать другого, ответственность, внимание, доброжелательность. А катание на лошадях — это еще и необходимая вашему ребенку физическая нагрузка и активность.

8. Я мама гиперактивного ребенка — сыну сейчас 4,5 года. По темпераменту я — холерик. Ходим к психологу всей семьей: она считает, что во многом успешность воспитания зависит именно от родителей. Я согласна с ней абсолютно! Но как только выхожу из кабинета и сын начинает свои выкрутасы, просто сил нет. Сколько могу — сдерживаюсь, а потом срываюсь. Ору не только на сына, но и на мужа (сыну иногда и поддаю), хотя и понимаю, что из-за этого все идет насмарку. По ночам плачу — люблю и сына и мужа, себя опять же жалко (ну за что? — никто из родственников моих и мужа не был гиперактивным). Как помочь себе и близким? У кого такой ребенок, наверное, меня поймет...

Есть очень простой способ, который вам поможет. Он называется: «способ неоскорбительной коммуникации». Если сможете, прочтите где-нибудь о нем подробней.

Вкратце:

1. Вы не должны скрывать свои чувства (все равно рано или поздно сорветесь, и будет еще хуже!).

2. Вы говорите о своих чувствах в определенной форме. Каждую фразу читаете с «Я». Например: «Я раздражена тем-то и тем-то...», «Я сейчас в ярости и готова порвать на клочки каждого, кто подвернется...», «Я готова просто заплакать от сентиментального умиления...».

3. Таким образом решается сразу три проблемы — вы отреагировали свои чувства; ваши близкие в курсе, что вы чувствуете и чего можно от вас ждать в ближайшее время; и, наконец, ваш ребенок получил адекватную обратную связь на свое поведение («когда я делаю то-то и то-то, мама испытывает то-то и то-то...»)

При этом никто не чувствует себя оскорбленным и плакать по ночам не из-за чего...

9. Мой муж — военный. Он очень любит порядок и дисциплину. Обожает старшую дочку. Младшему сыну, когда тот родился, был сильно рад — наследник, будущий офицер, и все такое. Но сын растет гиперактивным — порядок и дисциплина не для него. Сейчас ребенку 5 лет, и я понимаю, что чем дальше, тем напряженнее отношения между отцом и сыном. Муж его «за провинности» наказывает, я объясняю, что ребенок просто другой — держусь, чтобы, не сказать, что он больной (хотя по сути это так). Не знаю, что предпринять, у военных свои ценности, и, как ни крути, сын растет в соответствии с ними, а из-за высказываний отца чувствует себя неполноценным. Что делать, посоветуйте?

Разумеется, военному до мозга костей человеку трудно принять мысль, что все люди разные и некоторые почему-то не склонны ходить строем. Вам самой судьбой назначено играть в вашей семье роль медиатора,

посредника. Причем работаете вы в двух направлениях. Отцу вы объясняете, как устроен сын, признаете его недостатки, обращаете внимание на его достоинства (они ведь есть, не правда ли?), ищете безопасные темы и способы для их совместного общения (может быть, рыбалка? Футбол? Машины?). Обосновываете мужу свою позицию: «воспитывать — воспитывай, но унижать — не смей!». Сыну, соответственно, объясняете устройство объекта «отец»: «Вот на это папа реагирует так-то и так-то, на это — вот так... Да, где-то это странно, но вот так уж он у нас устроен. Кто ж не странен? Все равно мы его любим». Сын в этой ситуации пока слабее, поэтому ему будет чаще нужна ваша поддержка. Может быть, по мере взросления и «усиления» сына поддерживать придется уже мужа...

10. Летом -решилась на поездку на юг со своим гиперактивным сыном (6 лет). Очень переживала, что поездка превратится в кошмар (дома уже как-то все приспособились), но получилось так, что я отдохнула, а сын получил массу впечатлений. Ребенок плавал, мирно (!) играл с другими детьми во всякие догонялки и нырялки в воде, строил песочные пирамиды. Даже продолжительность сна немного увеличилась. А вопрос такой: раз вода оказала такое благотворное воздействие, может, стоит пойти в бассейн? Но есть проблема: ближайший бассейн находится в полтора часа езды от дома на общественном транспорте...

Вы абсолютно правы: вода и песок прекрасные «психотерапевты» для любого ГПАРа.

Занятия в бассейне были бы очень уместными, но... три часа поездок общественным транспортом (туда и обратно) — это, конечно, слишком много для шестилетнего ребенка. Однако ситуация отнюдь не представляется безвыходной: чуть-чуть фантазии, и море и песочек снова

в вашем распоряжении. Ванна-то у вас в квартире есть? Наверняка ваш ребенок любит в ней плескаться. Если позволить ему брать с собой игрушки, брызгаться из водяных пистолетов и флаконов из-под шампуня, да еще и научить его играть в воде в какие-нибудь сюжетные игры (например, в гибель «Титаника» или «погружение водолазов»), то тридцати — сорока минут ежедневного домашнего контакта с водой будет вполне достаточно. Если решитесь, то хорошо было бы заканчивать эти ежедневные водные процедуры контрастным душем или просто обливанием холодной водой из ведра (лить на загривок и плечи, а не на голову!!!). Холодное обливание после теплого купания решает сразу две задачи: это и закаливание (которое ни для кого не лишнее), и снятие избыточного психомоторного напряжения на коре головного мозга (характерно для ГПАРов, часто мешает им заснуть даже тогда, когда спать на самом деле хочется).

Кроме того, есть и еще один совет. Таз с голубой глиной (можно купить, а можно и накопать летом где-нибудь на берегу реки), накрытый всегда влажной тряпочкой, легко и хорошо хранится в течение зимы под ванной или под столом в кухне. Ребенок, одетый в трусики и хлопчатобумажную футболку, будет с удовольствием с этой глиной играть, разминать ее, делать какие-то фигурки, посуду или человечков. Такие занятия очень способствуют снятию агрессии, развитию фантазии и т. д. После «сеанса глинотерапии» глину снова убирают в таз и накрывают влажной салфеткой. Ребенок, его одежда и даже линолеум в кухне легко отмываются. Так что все в ваших руках!

11. Семья у нас очень активная: много путешествуем, летом — походы, поездки на велосипедах, зимой — лыжные прогулки, выезды на природу. Дочку везде берем с собой; она, как и мы, активная — «вечный двигатель». Сейчас в детском саду начались

занятия по подготовке к школе, и воспитатель сказала, что у девочки проблемы с удержанием внимания: все дети выполняют задания, а наша вроде все понимает, но начинает делать — не получается, бросает, отвлекается. Сначала мы не придавали этому значения (ей действительно всегда надо было быстрее — нетерпеливая она у нас), но воспитатель считает, что дальше будет еще труднее. Заниматься дома дочка не хочет — говорит, что воспитатель лучше, чем мы, объясняет. Если в садике что-то не получается, может заплакать — это тоже воспитатель сказала. Но на все наши расспросы дочка отвечает, что заниматься в садике нравится — как будто нет ни слез, ни неудач. Хохочет и не придает этому значения. Может, это просто возраст такой? Но я видела задания, выполненные ребенком, — действительно, до совершенства, мягко говоря, далеко. Как нам всем перестроиться, чтобы в школе проблем не было?

Никак особенно перестраиваться вам не надо. Оставайтесь активной семьей.

Берите пример с дочки. Да, у нее пока не все получается, но она не унывает. Не унывайте и вы. Однако готовиться к школе тоже надо. Выделите определенное время для занятий — каждый день **одно и то же**. Мозг «вечного двигателя» приспособится, выработает что-то вроде условного рефлекса: в это время — учеба. Станет легче сосредотачиваться, заканчивать начатое.

12. *Моя дочка никогда не ходила в детский сад. Сейчас ей почти 6 лет, весной нужно будет идти в школу для прохождения тестов. Она вполне толковая, но есть проблема — гиперактивность. С ней дома занимается бабушка, девочка легко считает в пределах 10, но все больше на бегу. Записывать цифры и буквы не любит. Читает хорошо, но начав читать,*

далее только делает вид, а на самом деле додумывает сама — получаются забавные истории. В «школу» играть не любит, а если и соглашается, то только на роль учителя — правда, наги «учитель» делает тысячу дел в один момент. Наверное, нужно было пойти на курсы, но побоялись, что дочка из-за своей неугомонности произведет плохое впечатление. Думали, что тесты все-таки разовое мероприятие, и официальная обстановка подействует на ребенка так, что она будет собранной. Но даже если получится именно так, в школе все недостатки поведения обнаружатся. Как нам быть? Как подготовиться к тестам? Какого учителя лучше искать? Какие делать упражнения на удержание внимания?

На курсы, конечно, нужно было пойти. Там все недостатки и достоинства ребенка обнаружили бы в обстановке, «приближенной к боевой», но все-таки еще смягченной обстоятельствами. Но что ж поделаешь...

Упражнения на развитие внимания можно найти в любой книжке, которых сейчас очень много. Лучшее упражнение — старая игра «Что хотите, то берите, "да" и "нет" не говорите, черного и белого не называйте, о красном не упоминайте. Вы поедете на бал?»

Эта игра развивает сразу восемь (!) функций, среди них увеличение объема и удержание произвольного внимания.

Учитель вам нужен спокойный и «не передовой», без «авторской» программы, слегка похожий на травоядную рыбу. Такие учителя обычно лояльны к ГПАРАм и имеют собственную, весьма эффективную систему, позволяющую справляться с их особенностями.

13. Пожалуйста, посоветуйте, что нам предпринять: у сына (5,5 лет) не только синдром дефицита внимания с гиперактивностью, он еще леворукий.

Главных вопросов два: 1) как организовать пространство для учебы и отдыха дома; 2) какие действия предпринять, чтобы ребенок к моменту поступления в школу чувствовал себя более-менее уверенно среди обычных детей.

Дома ребенку обязательно нужен спортивный уголок, где он мог бы вволю подвигаться, повисеть, полазить. Если ребенок действительно леворукий (вообще-то асимметрия мозга формируется к семи годам, и маленькие дети часто одинаково хорошо пользуются обеими руками), то не мешайте ему уединяться (строить домики за диваном, под столом и т.д.).

Обязательно нужно записать ребенка на курсы подготовки к школе. Идеально, если он будет ходить на занятия к той учительнице, которая потом наберет первый класс. Это позволит им приспособиться друг к другу в щадящей обстановке. Поощряйте любое его общение со сверстниками. Если мальчик испытывает какие-то трудности в контактах, попробуйте сами организовать совместные игры вашего ребенка и других детей, а потом оставить их одних.

14. В школу, куда я привела на запись своего гиперактивного ребенка (7 лет), учителя предложили класс коррекции. Мой ребенок очень способный, правда, быстро устает. Я понимаю, что в классе коррекции нагрузятся меньше, но и дети там другие, не такие сообразительные. Как все-таки поступить, чтобы для ребенка было лучше? Сможет ли он потом перейти в обычный класс?

К сожалению, о таких вещах нельзя судить заочно. Большинству родителей их дети кажутся очень сообразительными и способными. Чем руководствовались учителя, предлагая вам класс коррекции? Результатами тестов? Записями в медицинской карте?

Вам необходимо все взвесить и, главное, удостовериться в серьезности показаний. Для этого было бы целесообразно посетить психолога, который еще раз протестирует бы уровень развития и школьную зрелость вашего сына и выдаст свои независимые рекомендации. Если рекомендации психолога и учителей совпадут — следует отдать ребенка в класс компенсирующего обучения.

15. *Моему ребенку 2,5 года. Проблемы во время беременности привели к тому, что он родился гиперактивным. Сейчас, конечно, легче, чем в первые полтора года. Но хочется, чтобы было хорошо настолько, насколько возможно. За годы воспитания маленького «гипера» я очень устала, профессиональную квалификацию тоже терять не хочется, а потому занялась наведением справок о ближайших детских садах. В нашем микрорайоне их три: один — логопедический, второй — для детей с ослабленным здоровьем, третий — обычный, нацелен на развитие детей. В какой детсад лучше отдать гиперактивного ребенка?*

Ваш выбор зависит от того, насколько развита речь ребенка. Если он говорит «по возрасту», то ваш сад — обычный, с обычной развивающей программой. Как правило, «гиперактивность» — это вовсе не ослабленное здоровье, а даже наоборот: мать и все прочие уже лежат в изнеможении, а ребенок носится как заведенный без всяких видимых признаков усталости. Если же логопед уже поставил или поставит вашему ребенку диагноз ЗРР (задержка развития речи — довольно частый диагноз для ГПАРов), то вам прямая дорога в логопедический садик — здесь особые программы и предусмотрены индивидуальные занятия с логопедом.

16. *Во время похода в супермаркет мы оставляем нашего чрезмерно активного, импульсивного ребенка*

(3,5 года) в детской игровой комнате. Заметили, что он много времени проводит в сухом бассейне: с удовольствием двигается, играет с мячиками. Дежурный педагог отметила, что он даже сказку слушает в бассейне (дома быстро отвлекается, перебивает). Может, сухой бассейн — это наша «панацея» от бед? Как его использовать в домашних условиях?

Сухой бассейн — огромное удовольствие для любого ГПАРА. Если у вас есть возможность завести его дома и вам не лень постоянно собирать мячики по всей квартире — прекрасно. Но есть и заменители этого чуда, ведь для ГПАРА важно много и разнообразно двигаться. Шведская стенка, кольца, канат, качели, перекладина, мат, подушки с дивана, просто мебель, укрытая пледами и матрацами, не говоря уже о снарядах на детской площадке, — все это годится для организации физической активности вашего малыша не хуже, чем сухой бассейн, из которого, кстати, 3,5-летний ребенок скоро вырастет.

17. Мой гиперактивный ребенок скоро пойдет в школу. В детском саду облегченно вздохнули, когда мы оттуда наконец-то выпустились. Сын, что называется, без тормозов. Драка — обычное дело. Причем он не инициатор, а провокатор: лезет к детям, те его в игры брать не хотят, потому что он не соблюдает правила, как надо. Боюсь, в школе будут большие проблемы. От учителя замечания — это понятно: предвижу проблемы и с успеваемостью и с поведением. Но больше всего боюсь родителей — если мой будет вести себя так, как в садике, они могут настоять, чтобы мы перешли в другой класс или в другую школу. Я их понимаю, возможно, сама была бы недовольна на их месте. Муж относится к поведению сына спокойно — говорит, что сам таким был и знает, что это такое. По вечерам и в субботу берет с собой на тренировки, гуляют вместе. Дома возятся,

все время что-то затевают: сначала ломают, потом — чинят. Я очень люблю сына, несмотря на разные проблемы. Хочу, чтобы у него все получилось. Но не чувствую себя уверенной...

Постарайтесь настроить себя как можно более позитивно: у вас все получится. Берите пример с мужа. Когда ребенок пойдет в школу, по возможности сразу же отдайте его в какую-нибудь секцию контактного вида борьбы. Пусть он там «разряжает» свою активность и агрессивность. Также приучайте его играть в любые игры с правилами — лото, домино, настольный футбол, «замри» и др. Подключите к этому мужа, пусть играет с ним в подвижные игры с определенными ограничениями.

Если это возможно, попытайтесь организовать игру с правилами во дворе, среди сверстников сына — «Алибаба», «штандер», «прятки», «белка на дереве» и др. Дети охотно откликнутся, а ваш сын получит уроки конструктивного общения под вашим руководством. Разговаривайте с сыном о мотивациях, о чувствах других людей — он уже достаточно большой для этого. Он ведь и дерется, и задирает других детей именно потому, что не понимает их чувств и желаний, хочет, но не умеет с ними «правильно» общаться.

18. Воспитатель посоветовала пойти к психологу, так как думает, что мой сын — гиперактивный (5 лет). Он действительно непоседа, у которого в одно ухо влетает, а в другое — вылетает. Но я очень боюсь, что гиперактивность подтвердится, тогда ее занесут в карточку и она будет сильно мешать при поступлении в школу — кому нужен такой беспокойный ученик? Можно ли все-таки обойтись без визита к специалисту? А если нельзя, то можно ли уговорить не писать про гиперактивность (если, конечно, она подтвердится)?

Интересно, а какова была цель воспитателя, когда она давала вам этот совет? Она хотела с помощью визита к психологу узнать, как ей справляться с вашим сыном? Или надеялась, что вашего ребенка «вылечат» от гиперактивности? По второму пункту ее надежды напрасны, а что касается первого, то вы вполне можете пойти к психологу и получить его консультацию по воспитанию ребенка. Никаких диагнозов психолог не ставит (диагнозы, в том числе и «гиперкинетическое расстройство», ставит невропатолог), но многие ваши сомнения наверняка разрешатся с этим визитом.

19. Я и мой муж — родители гиперактивных близнецов. Им сейчас по 4,5 года. В общении и взаимодействии с ними стараемся соблюдать все рекомендации специалистов: режим, спокойствие, игры, направленные на концентрацию внимания, и др. — все, что поможет им в будущем. Вы даже не представляете, как мы устаем! Очень хочется отдохнуть, но с детьми это исключено. Бабушки-дедушки в гости не очень-то зовут — «лучше мы к вам приедем» (после маленьких гостей квартира теряет «товарный вид»), и то общаются с близнецами только в нашем присутствии. Но ведь должен быть выход! Посоветуйте что-нибудь, пожалуйста...

В первую очередь — расслабьтесь. Вы живете не для того, чтобы выполнять рекомендации специалистов и постоянно думать о будущем. Вы живете «здесь и сейчас». Близнецы — это ведь так здорово! И наверняка забавно! Детям пятого года жизни, да еще гиперактивным, нужно много бегать, прыгать, лазить, вопить, все ронять и т.д. И пусть они все это делают! Какое тут спокойствие и «игры, направленные на концентрацию внимания»! Разумеется, вы с мужем тоже люди, да и бабушек-дедушек понять можно.

А почему нельзя отдыхать с детьми? Вывезите их на природу, разведите костер — и пусть бегут, куда захотят.

Провалятся в речку — высушите, порвут одежду — заштопаете, разобьют лбы — замажете зеленкой. Зато посидите с мужем у костра, пожарите сосисок... Регулярно отпускайте друг друга просто развлечься — в гости к подругам, на рыбалку, в кино, пошляться по магазинам. Уложив спиногрызов спать, выйдите вдвоем на улицу на четверть часика — подышать воздухом, посмотреть на звезды. Уже скоро (годика через два) близнецов можно будет оставлять одних — они прекрасно будут проводить время, а уцелевшую мебель вы потом поставите на место...

ГПАРЫ-школьники

Когда речь заходит о гиперактивных детях школьного возраста, отчетливо видны проблемы двух сторон: родителей и учителей. Вроде бы задачи у них общие: научить и воспитать. Но есть и существенные различия во взглядах. Мне кажется, что и тем и другим будет весьма полезно узнать, как выглядит картинка с «противоположной» стороны.

Родителей в основном беспокоит недостаточное внимание со стороны педагогов и непонимание ими состояния ребенка. Иногда требуются пояснения, как именно выполнить рекомендации учителя. Есть и вопросы, касающиеся взаимодействия ГПАРа-школьника со сверстниками, режимных моментов, приготовления домашних заданий.

Итак, вопросы...

...Со стороны родителей

20. *Мой сын — «гипер». Учится в 3 классе. Учитель сразу сказала, чтоб отличника из него не делали, а лучше учили быть организованным. Но хочу спросить не об этом. Первые два года провожала в школу сама*

(на пути несколько опасных дорог, да и портфель тяжелый), но недавно сын сказал, что ему «стыдно, что хожу с мамой». А мне страшно, дороги и так опасны, а в нашем случае — тройне. В то же время я понимаю, что рано или поздно он эту самостоятельность должен будет обрести... Помогите советом.

Ваши опасения вполне обоснованны. В норме все ГПАРы активны, бесстрашны и невнимательны. Понятно, что это не самое лучшее сочетание качеств для перехода опасных дорог с интенсивным автомобильным движением. Естественно также и то, что в пятом, шестом или седьмом классе эти особенности ребенка и дорожные опасности никуда не денутся, а ходить в школу с мамой будет уже совсем неуместно. Поэтому самой лучшей вашей стратегией будет следующая.

Первое: сообщаете ребенку, что вы услышали его пожелания и начинаете работать с этой проблемой. Чтобы он поверил в ваши добрые намерения, сразу же после этого разговора отпускаете его одного бежать до школы ПОСЛЕ перехода всех дорог.

Второе: тщательно, несколько раз объясняете и показываете на конкретных примерах (на улице), как правильно должен вести себя человек, переходящий ваши опасные дороги.

Третье: устраиваете «тренинг» на местности. То есть призываете ребенка вообразить, что он идет в школу один, а вас рядом как бы и нет (дети очень любят игры-«вообразилки»). На самом деле вы идете вместе с ребенком и тщательно следите за тем, как он выполняет ваши инструкции.

Четвертое: после успешного прохождения «тренинга» (его продолжительность определяете вы сами) отпускаете ребенка в школу одного или с друзьями. Можно договориться, что вы вместе переходите только одну, самую опасную дорогу. Если же ребенок даже в вашем

присутствии переходит дорогу невнимательно и опасно, то объясняете ему ситуацию и откладываете все еще на год.

И конечно, отдайте ему портфель! С самым тяжелым портфелем ГПАР легко справится. А если будет чуть меньше подпрыгивать на проезжей части — так это же даже хорошо!

21. Внук Радик живет со мной, родители подолгу в разъездах. Перед школой ходили в центр развития, воспитатель все время говорила о том, что очень уж он у вас «активный», не любит ничего доводить до конца. Он и дома такой, привыкли уже, я потому и не обратила внимание. А тут в школу пошел, приходит домой, плачет: «Я там самый плохой. Все сидят, учителя слушают и молчат. А у меня не получается так». Пошла в школу, учитель жалуется, мол, весь класс портит. Но ведь он понимает, что это плохо! Как помочь? Учителя тоже жалко...

Самое главное — вы на стороне Радика. Алгоритм же действий в вашем случае такой.

Первое: признаёте существование проблемы. «Да, Радик, ты своим поведением мешаешь учителю. Но это вовсе не потому, что ты самый плохой. Разве виноват очкарик Петя, что не видит доску с последней парты и не может прочитать, что там написано? Разве Петя плохой? Конечно нет! А ты ПОКА не можешь просидеть неподвижно 45 минут».

Второе: сообщаете внуку, что с проблемой можно работать, и вы все вместе (он, вы, учительница) обязательно с ней справитесь.

Третье: идете к учительнице и просите ее побольше загружать Радика всякими подвижными поручениями. Например, вымыть доску, принести и повесить пособие, полить цветы, сходить за журналом и т. д. *Четвертое:* вместе с Радиком ведете «календарь» его успехов.

«Сколько ты сегодня смог просидеть спокойно? Первый урок и половину второго? Замечательно! Так и запишем... В прошлом месяце был только первый урок. Все идет как надо. Мы справимся!»

Будут срывы. Не отчаивайтесь и оставайтесь на стороне внука. «В любом деле бывают неудачи. Но мы — люди упорные. Значит, будет и на нашей улице праздник».

Прекрасным дополнением ко всему этому был бы спортивный кружок, игра в футбол или любые подвижные игры во дворе, четкий режим дня и ежедневная утренняя гимнастика.

У вас обязательно все получится!

22. *Как убедить учителя, что моему гиперактивному ребенку лучше сидеть на первой парте? Она считает, что если он еще и сидеть будет впереди (он первый выбегает на перемену, мчится в столовую и на уроки пения и физкультуры, на своей пятой парте «беспреданно ерзает»), весь класс учиться перестанет. А у него и так с вниманием проблемы...*

Ваша позиция напрямую зависит от того, как успевают ваш ребенок по основным школьным предметам. Синдром дефицита внимания (составной частью которого является синдром гиперактивности) может быть выражен у детей в разной степени. Есть ГПАРы, которые весь урок сидят даже не на пятой, а вообще под партой и при этом замечательно усваивают материал и вполне прилично учатся. А есть и другие...

Если ваш ребенок, сидя на пятой парте, не усваивает программу, вы можете пойти в поликлинику к невропатологу или психологу и попросить у них справку, что в связи с синдромом дефицита внимания вашему ребенку показано сидеть на первой или второй парте. Учителю в этом случае ничего не останется, как прислушаться к мнению специалистов. Если же ребенок, несмотря на все

его особенности, усваивает программу хорошо, то пусть себе сидит, где посадили. Не стоит лишний раз конфликтовать с учителем — ГПАРы ведь и без того существа беспокойные, проблем с ними много...

23. Какими витаминами и питанием поддержать гиперактивного первоклашку?

Поддерживать ГПАРА-первоклашку нужно в первую очередь достаточным количеством движения. Неподвижно сидеть за партой три-четыре часа в день — огромная нагрузка для его нервной системы. Вот и пусть после школы лазает, бегает, прыгает столько, сколько захочет. Если есть возможность плавать — обязательно. Нет возможности — пусть будут длительные, с играми купания в ванной или любые другие водные процедуры.

Что касается питания, то оно должно быть самым обычным — сбалансированным и достаточным. Всем ГПАРАм не рекомендуется давать «кусочничать» — они не всегда контролируют себя, и могут испортить желудок. Лучше всего есть по режиму, в одно и то же время. Наиболее целесообразный комплекс витаминов для зимне-весеннего приема порекомендует детский терапевт, а в остальные времена года лучше есть свежие овощи и фрукты.

24. Психолог в школе для облегчения адаптации посоветовала перед сном гулять с ребенком (он гиперактивный). Перед домом корт (а больше и гулять негде), он с другими ребятами играет в футбол или в «квадрат». Загнать домой — проблема, и кажется, что игры на свежем воздухе еще сильнее возбуждают.

Школьный психолог абсолютно права — всем ГПАРАм обязательно нужно много гулять и много двигаться. То, что ваш ребенок не носится бестолково по двору с дикими

криками, а играет в игры «с правилами» (именно к таким играм относится футбол и «квадрат») — это очень хорошо. Если ребенок после прогулки и игр кажется вам слишком возбужденным, хорошим средством для снятия излишнего психомоторного возбуждения могут быть:

1) любые водные процедуры (не меньше 20 минут) — ванна (можно с успокаивающими солями), контрастный душ, обливание и т. д.;

2) спокойный разговор с любым членом семьи — обсуждение прошедшего дня, планирование покупок, построение планов на завтра, на выходные, на лето и т. д.;

3) чтение вслух какой-нибудь не слишком возбуждающей истории. Идеально в этом смысле что-нибудь вроде историй о мумми-троллях.

25. Моей дочке сейчас 11. Врач «напророчил» гиперактивность, еще когда она была маленькой. Поскольку девочка очень способная, основной проблемой до школы стала борьба за безопасное пространство: все, куда можно было залезть, добежать, добраться, было нагие. В 6 лет отдали на фигурное катание — весь пыл оставался на тренировках. А сейчас тяга к самостоятельности и чрезмерная активность приобрела еще одну форму: дочка в промежутках между школой и тренировками где-то пропадает — говорит, «гуляет». Мои увещевания насчет всякого криминала пропускает мимо ушей. Дело в том, что она выглядит взрослее, чем есть, да еще любит одеваться «эффектно» (короткие юбки), красится. Я просто хочу, чтобы с ней было все в порядке, но впереди «трудный возраст», и я боюсь за нее. С учебной проблем почти нет — уроки делает на одном дыхании, учится хорошо.

Что ж, именно про вашу ситуацию говорил Мальчиш-Кибальчиш в известной сказке А. Гайдара: «Нам бы день простоять, да ночь продержаться...» Прогностическое

мышление у ГПАРов в 11 лет почти отсутствует, а желаний и соблазнов — масса.

Если девочка хорошо учится, и на тренировках все в порядке — грузите ее еще чем-нибудь. Интересуется нарядами и модой — прекрасно. Пусть ходит в модельную школу, на курсы визажа и т. д. Уже интересуется мальчиками? Тоже ничего страшного. Отдайте в какой-нибудь «мальчишеский» кружок, где они все вместе делают какое-нибудь очень важное и нужное для подростков дело. Пусть там, а не во дворе или в подвале влюбляется и строит первые отношения. А вы всегда будете знать, где именно находится ваше чадо, пребывающее в «трудном возрасте».

26. Мой ребенок очень музыкальный, и в 6 лет — еще до школы — он пошел в «музыкалку». Оказалось, на пользу: дело в том, что у него гиперактивность. Он стал делать успехи в занятиях аккордеоном, педагог сильный, спуску не дает, в то же время хвалит, убеждает заниматься еще больше. В конце 1 класса сын занял 2-е место в городском конкурсе (в своем возрасте). Все бы ничего, но есть одно «но»: чем больше нагрузка, тем меньше у ребенка желание заниматься. Сказал, что с осени (во 2 классе) аккордеоном заниматься не хочет. Попыталась поговорить с педагогом, объяснить, что нам нужны не рекорды, а способ справляться с гиперактивностью. Но она считает, что идем на поводу у ребенка, что за лето он отдохнет и все «глупости» пройдут. Жаль и занятия бросать, и ребенка.

Вообще-то ГПАРы и серьезные занятия музыкой, как правило, вещи несовместимые. Бывают, разумеется, исключения, когда ребенок хочет играть, видит в музыке существенную часть своей жизни и души, и ради этого готов себя «ломать». Кажется, это не ваш случай. В принципе ребенок еще достаточно мал, и, если вы вместе

с педагогом «надавите», у вас, скорее всего, пока получится. Если музыкальные успехи и музыкальное образование ребенка важны для вас, можете попробовать. Только очень внимательно следите за его неврологическим здоровьем: «придавленные» музыкой (английской школой и т.д.) ГПАРы-младшеклассники часто уходят в невроз. Было бы очень хорошо, если бы вам удалось совместить музыку с какой-нибудь физической активностью — гимнастика, футбол, народные танцы и т. д. — по выбору самого ребенка.

27. *У меня трое сыновей: старшему — 14, младшему — 7, самому маленькому — 3 года. Из-за постоянных забот гиперактивность среднего обнаружили не сразу (старший тоже активный, но не «гипер»). Недавно он пошел в школу. Я больше боялась за проявления его гиперактивности (в садике воспитатель звала его «ишлом», но занимался он неплохо, тесты в школу прошел нормально, попал к хорошему учителю в «а» класс). Но проблема поджидала совсем с другой стороны. Через три недели занятий после второго урока стал жаловаться учителю на головную боль. Я решила, что это трудности адаптации, как у многих первоклашек, и что постепенно все пройдет. Но вдруг это связано с чрезмерной нагрузкой на гиперактивного ребенка? Можно ли как-то поддержать его? В другой класс переводить не хочется, уже привык и к учителю и к ребятам...*

Заочные консультации в подобном случае невозможны. Ребенка обязательно нужно обследовать у невропатолога и, может быть, у других специалистов, ведь для регулярно повторяющейся головной боли может быть множество причин — от переутомления и остеохондроза до глистной инвазии. Когда будет ясна причина, тогда и станет понятно, что делать.

28. У меня очень конкретный вопрос — по домашним заданиям. Мой ребенок — гиперактивный, в школе что-нибудь нет-нет да и пропустит. Вообще выполнение домашних заданий — это целая история. Но психолог предупредила, что лучше выбрать одну — например, либо почерк, либо по существу. Выбираем «по существу», получается быстрее и без чрезмерного напряжения, но почерк ужасный! Пробовали выбрать почерк — сразу сдались: хорошо все равно не получается, а понимание сути задания вообще ускользает. И еще иногда ощущение, что ребенок одновременно и понимает и не понимает. Задаю вопрос — вроде понял. Тут же начинает делать — как будто и не проговаривали это только что. К чему нужно относиться проще, а на что обратить пристальное внимание?

Проще нужно относиться к оценкам и всяческой формалистике: две клеточки пропустить, одну отступить, это подчеркнуть одной чертой, это двумя... Идеального (и даже просто хорошего) выполнения всех этих премудростей от типичного ГПАРа не дождешься. А вот понимания происходящего нужно добиваться по максимуму. Если не понял сейчас, попробуем позже. Ведь всем родителям ГПАРов известно, что у них бывают хорошие дни и часы, а бывают — просто провальные, когда они ни в какую не могут справиться с задачей, которую влет решали буквально вчера. Это тоже нужно учитывать.

Но нельзя и «запускать» материал. Догоняют ГПАРы с трудом. Также надо обратить внимание на то, какая память лучше развита у ребенка: слуховая или зрительная. От этого зависит форма приготовления уроков, например: таблицу умножения учить на слух или писать и вешать над столом; стихотворение, заданное наизусть, учить с листа или читать вслух и запоминать...

29. *Мой ребенок из-за гиперактивности отстает от своих одноклассников. Учитель предложила позаниматься с ним летом, чтобы нагнать всех остальных ребят. Насколько это хороший совет? С одной стороны, он и так за учебный год сильно устал, ему требуется отдых. С другой стороны, во втором классе с нашими «пробелами» будет еще труднее. Опять же, лучше заниматься самим — или доверить это учителю (репетитору)?*

Следует прислушаться к рекомендациям учителя. Не все же лето напролет ваш ребенок будет заниматься — успеет и отдохнуть. «Подтягивать» отстающего ГПАРа лучше кому угодно, но не родителю. Родителям и так хватает напряжения. Надо ведь и им отдохнуть, в конце-то концов...

30. *Мой гиперактивный ребенок (7,5 лет) — видимо, чтобы понравиться своим одноклассникам — стал заядлым спорщиком. В саду друзей у него не было, думаю, из-за его непостоянства и шалостей, увы, не всегда безобидных. А тут чувствует себя героем, лезет из кожи вон, чтобы показать себя. Только споры у него опасные. Узнала, что он уже на спор с гаража прыгал и через разрытую теплотрассу. Поговорила с ним, он сказал, что не будет. Но сегодня соседка видела в окно, как он с группой ребят забрасывал рюкзаки на козырек подъезда, а потом полез вверх, чтобы сбросить их обратно. Выяснилось, что тоже «на спор». С ужасом думаю, что может прийти в голову завтра...*

Желание нравиться сверстникам, быть им интересным — естественное стремление для любого ребенка.

Избыточно подвижные, с плохой концентрацией внимания ГПАРы часто имеют для этого ограниченное количество возможностей. Используют, естественно, любые,

какие подвернутся. Часто подворачиваются возможности довольно глупые, иногда (как в вашем случае) — просто опасные, а в более позднем (предподростковом и подростковом) возрасте даже и асоциальные. Просто запрещать ребенку подобные развлечения — бесперспективно. Он станет искренне уверять, что «больше не будет», но, когда межличностная ситуация снова «позовет на подвиг», разумеется, не удержится.

Однако есть способ с достаточной надежностью предотвратить опасное развитие событий. Для этого вначале нужно внимательно приглядеться к ребенку и решить, в каких областях позитивной деятельности он может быть успешен. Понятно, что для настоящего ГПАРА это должно быть что-то связанное с движением, с физической активностью. Важно также, чтобы эта сфера деятельности достаточно высоко котировалась и в его возрастной группе, среди сверстников. (Вы уже поняли, что изучение испанского языка, вышивание крестиком или игра на арфе вряд ли подойдет.)

Для вашего ребенка — активного, отважного и достаточно агрессивного — это могли бы оказаться любые командные виды спорта — футбол, гандбол, баскетбол. Может быть, современные акробатические танцы или контактные виды борьбы. При полноценной адаптации ребенка в любом из подобных коллективов удалось бы решить сразу несколько проблем: 1) у ребенка появляется позитивная тема для общения, то, что он может предложить другим детям, и то, что окажется им интересным. Это дает ему возможность построить полноценные дружеские отношения; 2) у него будут реальные достижения (я умею забивать мяч, ходить на руках, проводить приемы и т.д.), которые повысят его (возможно, уже сниженную) самооценку; 3) при повышении самооценки снижается агрессивность, желание «задирать» окружающих и что-то «доказывать» им.

ГПАРы-школьники: Говорят педагоги

Здесь особенно интересным представляется то, что некоторые, отраженные в вопросах, наблюдения опытных учителей несомненно помогут их молодым коллегам, а также родителям гиперактивных детей.

31. Я учитель в «углубление». Свои группы второклассников вижу два раза в неделю. «Ашки» совершенно нормальные дети, но зато в «бэшках» целых два гиперактивных ребенка. Классный учитель уже к ним как-то приспособилась, хотя знаю, что тоже забот хватает. А я не могу никак. Этим двум удастся в одну секунду сбить настрой у всех остальных: ребята или хохочут над ними, или жалуются на их обидные реплики или тычки. Результат один: трачу время не на «умное и доброе», а на то, чтобы, как минимум, успокоить группу. Иногда к концу урока кажется, что гиперактивными становятся все. Пробовала вызывать родителей, так они в претензии: лучше бы, по их мнению, я о занятии думала, а дети у них «просто замечательные». За один урок устаю так, как будто день отработала. Что делать — ума не приложу. Иногда, придя домой, плачу..

Сейчас ваша задача — загрузить парочку утомительных ГПАРов так, чтобы к концу занятия уставали именно они, а не вы. Продумывайте алгоритм ваших действий заранее, перед уроком. Лучше всего давать им отдельные карточки или картинки с заданиями. Если не удастся загрузить их учебными задачами, подойдут любые другие: расставить парты, рассортировать тетрадки, картинки, любые учебные пособия (даже не относящиеся к вашему уроку), унести, принести, достать, поднять, повесить, снять, поставить... Пусть они будут постоянно заняты, а вы тем временем сможете спокойно «сеять разумное, доброе, вечное» для остальной группы.

32. Узнала, что дома «коррекция поведения» моего ученика-первоклассника Гоши происходит с помощью окриков и подзатыльников. Я педагог с большим стажем, и такой Гоша у меня не первый. В классе он вместе со мной проводит физкультминутки, все задания заканчиваю словами «Гоша тоже выполняет...(то-то и то-то)». Уроки он делает на продленке «малыми дозами». Перед уходом домой дети бегают на улице, играют в активные игры, и Гоша — вместе со всеми, как вечный двигатель — без усталости. Гладко все равно не получается, но бывало и хуже... И все бы ничего, но в понедельник, помимо гиперактивности, приходится бороться и с его агрессией. Думаю, что если бы родители изменили свое отношение к ребенку, стало бы значительно легче — и им в том числе. Но как, ведь, как говорит его мама, он «бессовестный» («в выходные отдохнуть хочется, а с ним сплошные несчастья»)?

К сожалению, Гоше достались именно такие родители. Отлично, что мальчику повезло с первой учительницей — вы умный и опытный педагог, не сомневаюсь, что многие молодые учителя, которые не справляются со своими ГПАРАми, с интересом и пользой прочтут здесь ваши рекомендации. Пожалуйста, продолжайте делать то, что вы делаете, и потихоньку «просвещайте» родителей Гоши. Попробуйте объяснить им, что их сын вовсе не «бессовестный злодей», препятствующий полноценному отдыху родителей, а просто ребенок с особенностями нервной системы, которые к тому же поддаются коррекции. У вас же получается! Настойчиво интересуйтесь их неудачами и особенно успехами. Как правило, родители первоклассников все же склонны прислушиваться к мнению первой учительницы ребенка и ценить ее внимание к их чаду...

В конце концов, дайте им почитать эту книгу!

33. *Из-за ребенка вынуждена была пойти работать в детский сад. Дали группу 6-леток, где двое детей-азербайджанцев. Один из них вмешивается во все игры, спокойно минуты не посидит, с заданиями не справляется (и не только из-за того, что не все понимает), чуть что, в драку — явно гиперактивный. Я сказала об этом медсестре, та пожала плечами — восточный темперамент, мол, что тут поделаешь? Но второй-то ребенок, хотя тоже активный, совсем по-другому себя ведет! Меня попросили в эту ситуацию не вмешиваться — родители мальчика «платят по полной». Кстати сказать, родители озабочены тем, чтобы ребенок учился русскому языку и играл с другими ребятами — они уже и школу хорошую ему присмотрели. А я не знаю, ни что самой предпринять, ни что родителям посоветовать...*

Разумеется, дело вовсе не в национальности ребенка! Гиперактивность, к сожалению, не различает национальных и государственных границ. Вам обязательно следует поговорить с родителями ребенка, которые явно заинтересованы в его полноценной адаптации в русскоязычном обществе. Не предъявляйте им никаких претензий. Узнайте у них, как они сами дома справляются с гиперактивностью сына. На каком языке говорят с ребенком? Чем он обычно занят в семье? Как его наказывают и поощряют? Что его интересует, как он выходит из конфликтов с детьми-соплеменниками (как правило, дети в диаспоре много общаются между собой)?

Сделайте родителей своими единомышленниками, а затем вместе попробуйте помочь ребенку. Попросите родителей больше говорить с ним по-русски, читать ему русские книги. Во время совместных игр держите ребенка в поле зрения, рядом с собой, назначайте ему в игре какую-нибудь роль. Давайте ему особые задания. Помогайте ему сбросить излишнюю активность во время

прогулок, постоянно предлагая какие-нибудь соревнования по бегу, прыжкам, лазанию и т.д. Если он окажется хоть в чем-то успешен, заслужит похвалу, а не порицание, это поможет устранить и агрессивность мальчика по отношению к другим детям.

34. Я учитель физкультуры. Гиперактивных детей сейчас много. И вот парадокс: родители, боясь «как бы чего не вышло», достают своим деткам освобождение от физкультуры. А им двигаться надо, учиться быть в команде, понимать других детей. Как убедить — не знаю. Особенно родители боятся лыж и бассейна: по мнению мам, их «гипер» либо палкой глаз выколлет (не себе, так другому), либо утонет. Может, существуют какие-нибудь «железные» аргументы?

«Железный» аргумент выглядит приблизительно так. У всех ГПАРов в нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В этом суть синдрома. То есть по коре головного мозга таких детей почти постоянно «бегают» это самое излишнее психомоторное возбуждение. Само оно никуда не денется, его надо куда-то «сбрасывать». Самым естественным каналом «сброса» является структурированная и кем-то руководимая физическая активность. То есть — уроки физкультуры или занятия в спортивной секции.

Можно конечно, найти и другие каналы. Например, истерики дома, скандалы, различные каверзы и хулиганства в школе и во дворе, драки и т. д. Если родители предпочитают все вышеперечисленное — флаг им в руки. Но вы лично вместе со специалистами рекомендуйте все же регулярное посещение уроков физкультуры...

35. Я психолог в детском центре развития, и директор нашего центра решила организовать группу для

занятий с гиперактивными детьми и их родителями. Я, если честно, в растерянности: до сих пор такие занятия вела только индивидуально. Может, в группе будет проще, но я сильно сомневаюсь. Есть ли какие-нибудь общие положения относительно организации таких групп?

Работать в таких группах достаточно сложно. Вообще-то, рекомендуется гиперактивных детей включать в группы с обычными детьми. Тогда ГПАРы подстраиваются под обычных. А собранные в отдельную группу ГПАРы, наоборот, просто «подзаводят» друг друга. Может быть, ваш директор согласится на «смешанную» группу?

Если же нет, то в таких группах не должно быть больше пяти-шести детей. Очень важно, чтобы в группу не попал ребенок с каким-нибудь более серьезным неврологическим диагнозом — он может сам ухудшить свое состояние и окончательно дестабилизировать работу группы. Важно изначально очень четко определить цели и продолжительность работы группы: родители (да и директор центра) должны понимать, что убрать или «вылечить» гиперкинетическое расстройство их чад вы не сумеете. Стало быть, задача может быть, к примеру, такой: «совершенствование социальных навыков». Собираете пять-шесть детей, которые плохо взаимодействуют со сверстниками, и пять недель учите их этому в совместных играх...

36. Я учитель начальных классов. К гиперактивности уже более-менее привыкла — один-два-три ребенка попадаются постоянно. Но в этом году достался класс, где гиперактивный ученик один, но с ним очень тяжело. Мальчик действительно талантливый (успешно занимается в джаз-хоре), но амбициозный, из-за проблем, удержания внимания постоянно срывается, становится обиженным, позволяет себе обидные высказывания. Родители подогревают

его амбициозность, говоря, что он «талант», что, «как всем талантливым людям, ему всегда будет тяжело», что «его не будут понимать окружающие» и т. д. Пыталась разговаривать с мамой, но она стоит на своем — талант, и все. У мамы маленький ребенок от второго брака; ощущение, что старший просто недополучает внимания, но хочет заслужить его любой ценой. Пока он в первом классе, что-то можно предпринять. Но я в растерянности: если родители не хотят быть соратниками, что я могу сделать?..

Довольно обычная для **ГПАРа**, да и для любого маленького ребенка, проблема: хочется внимания. Когда не получается получить внимание позитивное (за какие-то хорошие поступки), сгодится и негативное (за шалости, обидные высказывания и т.д.).

Позиция родителей откровенно неправильная, но от пестуемого ими «таланта» они свое еще получают. Ваша же задача — успешное и эффективное выполнение своих обязанностей как учителя-профессионала. Попробуйте на практике показать «сложному» ребенку, каким именно образом он может заслужить **ваше** позитивное внимание. А в негативном просто отказывайте: «ой, как это все скучно, банально и неинтересно... Совершенно не хочется тебя в таком состоянии видеть, слышать, общаться...» Ребенок амбициозный, и потому наверняка по крайней мере постарается вести себя в классе «правильно». Чего вам в конечном счете и надо.

Особый случай

В эту группу я отнесла вопросы, которые касаются «теоретических» и медицинских сторон явления гиперактивности. А также несколько случаев, которые имеют к гиперактивности лишь косвенное отношение.

37. *Пожалуйста, скажите, есть ли профилактика рождения гиперактивных детей? У меня первый сын рос «гипером» (сейчас ему 14, так отдыхаем, не смотря на «трудный» возраст, в сравнении с садиковским возрастом и начальной школой). Мучились всей семьей. Ждем второго, хочется избежать «гиперактивных бед»...*

К сожалению, никакой специфической профилактики рождения ГПАРов не существует, так как науке пока доподлинно неизвестно, что именно приводит к рождению таких детей. Поэтому здесь действенны только самые общие рекомендации для беременных: режим, сбалансированное питание, достаточная физическая активность, хорошее настроение...

Есть и приятное: ваш старший сын будет отличной нянькой для младшего чада. Подросшие ГПАРы превосходно справляются с малышами, изобретательно играют с ними, очень любят младших братьев и сестер и сами пользуются их любовью и уважением.

38. *Слышала, что гиперактивность связана с мутацией. Это действительно так? А если так, можно ли сказать, насколько массовым это явление станет со временем?*

Относительно происхождения гиперактивности в науке существует несколько разных точек зрения. Самая распространенная и аргументированная на сегодняшний день связывает гиперактивность и синдром дефицита внимания с перинатальными событиями — то есть это может быть внутриутробная инфекция или стресс матери на поздних сроках беременности, та или иная травма при родах, какое-то заболевание или травма сразу после родов.

Увеличение количества гиперактивных детей в популяции, о котором любят писать жадные до сенсаций

журналисты, — это, скорее всего, кажущееся явление. Родается этих детей столько же, сколько и раньше. Просто в современном обществе с его ускоряющимся темпом жизни и постоянно увеличивающимся информационным потоком становится все больше людей, которые «не догоняют». Понятно, что ГПАРы попадают в эту «группу риска» едва ли не в первую очередь...

39. Невропатолог посоветовала лечить нашего гиперактивного ребенка лекарствами. Но я слышала, что это вовсе необязательно. Или все-таки необходимо?

Все зависит от степени выраженности этой самой гиперактивности. В легких случаях медикаментозное лечение не показано по одной простой причине: лечить ГПАРа надо **постоянно**, годами. Прекращается лечение — возвращаются все симптомы. А ведь у любых, даже самых лучших лекарств есть побочное действие... Но бывают такие случаи, когда из-за сильной выраженности синдрома лекарства все-таки приходится назначать и принимать. Судить вам самим: если гиперактивность ребенка не слишком мешает вам и ему, без лекарств можно и обойтись.

40. Можно ли лечить гиперактивного ребенка не лекарствами, а гомеопатическими средствами?

Гомеопатия — старая и достаточно загадочная фармакологическая система. Как именно и кому она помогает, неясно, по-видимому даже ее адептам. Если вы верите в действенность гомеопатических препаратов, то можно попробовать. В конце концов, побочных действий у гомеопатических средств явно меньше, чем у традиционных лекарств, применяющихся невропатологами для лечения выраженного гиперкинетического расстройства. Ну а поможет гомеопатия в вашем случае или нет — сами увидите.

41. У нас особая форма гиперактивности: ребенка тянет ко всему, что горит (или может загореться). Из карманов постоянно вытаскиваю зажигалки, спички, проводки какие-то. Задаёт много вопросов, и все вроде таких: «А можно дома сделать порох? А как от молнии зажечь спичку? А если микроволновку не выключать всю ночь, что будет?» и т. д. Кто-то ему рассказал, как с помощью лупы зажечь бумагу. Лупу взял дома, бумагу — в садике, воспитатель увидела его за верандой с другими детьми. Хорошо, что солнце зимнее, — не получилось. Но впереди лето — не думаю, что он забудет. Позади опыт со спицами и розеткой, изготовление факела, попытка зажечь спичку от электроплиты и другие опасные опыты. Вообще он ребенок смысленный, делает все не со зла, а из-за любопытства. Но от этого не легче: скоро в школу, там возможностей проявить себя будет больше. А смотреть за всеми у учителя не будет возможности.

Желание все поджигать — это не гиперактивность, а особая форма навязчивости, в медицине называемая «пиромания». Ребенка обязательно надо показать невропатологу. К сожалению, скорее всего, он ничем не сможет вам помочь. Поэтому придется действовать своими силами:

1. Из всех сил показывайте ребенку вашу обеспокоенность грозящими из-за его «поджигательной» активности опасностями. Ребенок маленький, еще работает биологическая программа: то, что родители считают опасным, в самом деле — опасно.

2. Тщательно отвечайте на его вопросы. Не сообщайте лишней информации, но обязательно подробно учите технике безопасности.

3. При первой возможности жгите костры вместе с ребенком, позволяйте ему вечером любоваться свечами — все это снизит напряженность потребности.

4. При первой же возможности отдайте его в подходящий технический (химический и т.д.) кружок. Когда научится читать, покупайте ему соответствующие книги про науку (но не про то, как изготовить порох в домашних условиях!).

42. Влияет ли тип вскармливания — естественный или искусственный — на профилактику /провоцирование гиперактивности?

Нет, не влияет. Как правило, истоком гиперактивности являются какие-то события в родах или около них. Естественно или искусственно вскармливать ребенка начнут уже потом, и на наличии/отсутствии гиперактивности это уже не скажется. Гораздо большее прогностическое значение имеет режим дня младенца. Те ГПАРы, которые с самого рождения попадают в руки родителей — сторонников режима дня, имеют более благоприятное «течение» своей гиперактивности.

43. Скажите, пожалуйста, как определить, что у гиперактивного ребенка — депрессия? Бывает ли она у дошкольников или только при поступлении в школу?

Депрессия бывает у детей и взрослых любого возраста. Диагностировать и лечить ее может только врач-невропатолог или психоневролог. Никакая самодиагностика здесь неуместна. По моим собственным наблюдениям, ГПАРы к депрессиям отнюдь не склонны. Но повторюсь: окончательно решить может только врач.

Аксиома 1

Родители должны как можно подробнее представлять себе состояние неврологического здоровья своего ребенка. Помочь им в этом могут врачи-невропатологи, врачи-психоневрологи, медицинские психологи и соответствующая научно-популярная литература.

Аксиома 2

Следует неукоснительно отделять поступки ребенка от его личности. Поступки и проступки могут осуждаться, личность — безусловно принимается.

Аксиома 3

Учебные проблемы детей с ММД запрограммированы их неврологическим статусом. Но любую ситуацию можно улучшить с помощью режима и других специальных мероприятий.

Аксиома 4

Воспитание детей с ММД требует от родителей невероятного терпения и выдержки. Не держите все

в себе — учитесь говорить о своих чувствах. Ищите союзников.

Аксиома 5

Все синдромы будут побеждены, если вам удастся сделать ребенка вашим союзником.

Аксарина Н. М. Основные этапы и особенности развития высшей нервной деятельности детей раннего возраста. М., 1974. 52 с.

Богомолова Ф. А. Физическое, нервно-психическое развитие и методика исследования ребенка. М., 1979. 102 с.

Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М., 1991. 202 с.

Гарбузов В. И. Нервные дети. М., 1990. 172 с.

Журба Л. Т., Мастюкова Е. М. Нарушение психомоторного развития детей первого года жизни. М., 1981. 270 с.

Залмаева Р. Сам себе логопед. СПб., 1996. 90 с.

Зеньковский В. В. Психология детства. Екатеринбург, 1995. 337 с.

Кулагина И. Ю. Возрастная психология. М., 1997. 165 с.

Леей Г. Квадратные колышки к круглым отверстиям. СПб., 1995. 116 с.

Личко А. Е. Эти трудные подростки. Л., 1973. 124 с.

Логопедия / Под ред. Л. С. Волковой. М., 1989. 527 с.

Любар Дж. Ф. Биоуправление, дефицит внимания и гиперактивность // Биоуправление-3: теория и практика. Новосибирск, 1998. 31 с.

Международная классификация болезней (10-й пересмотр). СПб., 1994. 303 с.

Слепович Е. С. Исправление речи у детей. Минск, 1983. 61с.

Скворцов И. А. Детство нервной системы. М., 1987. 63 с.

Работа семьи и школы по предупреждению речевых нарушений у детей: Метод, рекомендации. Минск, 1974. 35 с.

Толковый словарь психиатрических терминов: В 2 т. Ростов н/Д., 1996. 917 с.

Яременко Б. Р., Яременко А. Б. Минимальные дисфункции головного мозга у детей. СПб., 1999. 128 с.

Научно-популярное издание

Екатерина Вадимовна
МУРАШОВА

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» И ДЕТИ-«КАТАСТРОФЫ»
Гиподинамический
и гипердинамический синдром

Редакторы *М. А. Федотовских, С. Е. Сапожникова*
Художественный редактор *С. Ю. Сакнынь*
Технический редактор *Н. А. Овчинникова*
Корректоры *Н. В. Киричек, М. Л. Шарлай*
Компьютерная верстка *Л. Ю. Горошко*

Подписано в печать 31.05.2007.
Формат 84x108 1/2. Гарнитура «Журнальная».
Усл. печ. л. 13,44. Тираж 5000 экз. Заказ № 5410 Э.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2;953004 — научная и производственная литература

ООО «Агентство прав «У-Фактория»
620137, Екатеринбург, ул. Кулибина, 1а
Тел./факс: 8 (343) 374-44-23
e-mail: uf-ufactory.ru

Издание осуществлено при техническом содействии
ООО «Издательство АСТ»

Отпечатано с готовых
диапозитивов в ООО «Типография ИПО
профсоюзов Профиздат»
144003, г. Электросталь, Московская область,
ул. Тевосяна, д. 25



Екатерина Вадимовна Мурашова, возрастная и семейный психолог, работала в Институте экспериментальной медицины, затем в детской поликлинике (г. Санкт-Петербург)

Воспитывая ребенка, следуйте двум советам: принимайте его таким, какой он есть, и имейте позитивный настрой на будущее!

ДЕТИ-«ТЮФЯКИ» и дети-«катастрофы»

2-е ИЗДАНИЕ

с ответами на письма читателей

Автор книги Екатерина Вадимовна Мурашова рассказывает о том, как взрослым научиться понимать детей, имеющих проблемы психического и психофизического развития, и как, используя их индивидуальные возможности, помочь им адаптироваться в окружающем мире. Захватывающе интересное и одновременно серьезное повествование заставляет каждого взрослого поверить:

***выход можно найти всегда,
каким бы «неправильным» ни был ребенок!***

ISBN 978-5-9757-0171-8



У-Фактория