

Альберт Фейгельсон



КОГДА РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ СЛУШАТЬСЯ

воспитание детей с СДВГ



Альберт Фейгельсон
Когда ребенок не
может слушаться.
Воспитание детей с СДВГ
Серия «Осознанное родительство»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67723524

Когда ребенок не может слушаться. Воспитание детей с СДВГ:

Питер; СПб; 2022

ISBN 978-5-4461-2267-7

Аннотация

Что делать, если в семье растет непослушный нехочуха?

Ему сложно долго заниматься одним делом и контролировать эмоции, кажется, что у него внутри постоянно работает моторчик. Родители, бабушки и дедушки, воспитатели и учителя хватаются за голову, когда даже обычные вещи – сидеть спокойно или надеть носки – не даются ребенку.

Если вы узнали в этом описании своего малыша, вам пригодится наша книга.

В ней вы найдете проверенные рекомендации по воспитанию детей с проблемным поведением, в том числе с СДВГ; получите поддержку и необходимые знания; поймете, что и как вам делать,

чтобы из непослушного нехочухи вырастить самостоятельного и счастливого человека.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Первое вступление перед основным	6
Вступление, или Почему появилась эта книга	8
Среда и окружение	20
Первая глава	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Альберт Фейгельсон

Когда ребенок не может слушаться.

Воспитание детей с СДВГ

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Осознанное родительство», 2022

© Альберт Фейгельсон, 2022

* * *

Книга посвящается моей маме, которая смогла спасти меня от своей любви и при этом научила любить других.

Маме, которая отпустила вовремя, но навсегда привязала меня к себе.

Маме, которая научила меня главному – не унывать и по любому поводу улыбаться.

Первое вступление перед основным

Я научился терпеть, потому что меня жизнь заставила. Я научился не обижаться, потому что это пустая трата времени. Я научился молчать, потому что это лучшее, что зачастую можно сделать, и научился слушать лишь потому, что это единственная возможность с кем-то поговорить. А еще я научился радоваться тому, что у меня есть, потому что только так можно получать удовольствие от жизни. И я благодарю Бога за то, что этому всему смог научиться до того, как стал отцом.

Текст этой книги был у меня готов лет пять назад, но тогда я еще не знал, будет ли она полезна кому-нибудь.

А в 2019-м я посмотрел будущего обладателя «Оскара» – фильм «Паразиты», и там меня привлекла одна фраза: «Папа остается на связи для экстренных случаев. Прием». И тут я понял, что мои мысли все-таки должны увидеть свет. Хотя бы потому, что многие родители хотят прийти на помощь своим детям в сложных ситуациях, но не знают, с чего начать.

Эта книга призвана научить, как быть на связи со своим чадом в экстренных случаях. Конечно, если кому-то интересно лишь то, как научить ребенка без слез чистить зубы

каждый день, он может сразу браться за восьмую главу. Но предварительно я все же советую просмотреть хотя бы малюсенький отрывок из «Паразитов». Перемотайте на отметку таймера 1 час 39 минут и послушайте главного героя всего пару минут. Может, тогда вам и моя книга будет не нужна.

Удачи всем! Не бойтесь брать на себя ответственность, если этого требует жизнь!

Вступление, или Почему появилась эта книга

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

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

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

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

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

— Эльга, мне не до шуток. Чтобы ты отдала свое, нам придется пойти к королеве — получать специальное разрешение. Пока дойдем, потратим все, что у меня осталось. Нет, давай найдем, откуда выпала эта глава, вставим ее назад в сказку и отдадим главному распространителю. Пускай сами решают, что с этим делать дальше».

Сказка — ложь, да в ней намек, добросовестным родите-

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

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

Лучше познать эту истину вовремя или хотя бы ответить на вопрос: «Хочу ли я быть родителем?» Хотя бы на первом этапе – хочу. Потому что ответ на вопрос: «Смогу ли я им быть?» – вы получите в течение, может, первых 18 лет, и то не уверен. Сомнения и терзания возникают не потому, что с детьми тяжело, и не потому, что первые лет 18–20 вы не будете спать, а лишь потому, что по-прежнему нет однозначного ответа на самый простой вопрос: как их правильно воспитывать? Даже если выкинуть из этого вопроса самое неправильное слово – «правильно», – ответ, увы, не появится.

Я никогда не решился бы опубликовать мои «злые записки», если бы не одно «но». Как говорят, «случайное неслучайно», а если вы хотите до кого-то докричаться, говорите тихо. Это «но» – встреча с человеком, который, на мой

взгляд, ближе всех находится к ответу на поставленный выше вопрос о правильности детского воспитания.

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

Работая со своими записями, я не только научился их фильтровать, но и стал понимать, как на самом деле корректировать поведение. Я специально не применяю здесь слово «воспитывать», так как слово «коррекция» лучше отражает то, о чем я буду говорить. С каждой проработанной главой я осознавал собственную некомпетентность в том, в чем до этого был уверен на все сто – в моих родительских способностях. Да, у меня было желание; да, у меня были вера и терпение, но, увы, у меня не было достаточно знаний, как все правильно применить. Однако главный вывод состоял в том, что нужно доверять рекомендациям специалистов.

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

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

Потом, взяв консультацию у одного из ведущих израильских специалистов по прикладному анализу поведения (ПАП), Амоса Ролидера, я получил четкие рекомендации – как наладить рутину дня и зачем она вообще нужна. Этот человек заразил меня идеей правильного поведения, а потом уже Нэли Цукерман, руководитель «Нэли Центр» (это имя вы еще не раз увидите в книге), все четко отсортировала в моей голове. А главное – показала, как это работает на самом деле. Благодаря ей я поверил, что невозможное возможно.

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

В результате я понял одно (в чем сегодня хочу убедить вас): синдром дефицита внимания и двигательной активности (СДВГ) – это синдром, с которым можно жить полноценной жизнью. А главное, не стоит полностью сваливать на него поведение ребенка или, что немаловажно – проблемы вашего восприятия ситуации, с этим связанной. Легче всего сказать: «У меня СДВГ, и я не могу ничего сделать» или: «Я не сделал ничего, потому что у меня СДВГ». Нет, лучше спросите себя или вашего ангела с моторчиком: «А что ты сделал для того, чтобы это получилось?» И если вам на самом деле интересно не только «что такое СДВГ», но и как помочь вашему сорвиголове научиться правильно себя вести и как вам самим научиться с этим справляться, моя книга как раз об этом.

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

ребенка.

Но прежде чем вы начнете читать, я попытаюсь развеять один из самых, на мой взгляд, распространенных мифов о том, что СДВГ – фантазия, выдуманный синдром. Дескать, его специально придумали фармакологические компании, чтобы зарабатывать миллиарды на продаже лекарств. Или еще одно частое заблуждение: если СДВГ присутствует у ребенка, он его обязательно перерастет, и все будет хорошо. Есть множество других оговорок, пытающихся нам объяснить, что СДВГ не существует или если имеет место, то со временем «рассосется».

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

Если честно, главная цель этой книги, которую я определил для себя, – убедить вас в том, что СДВГ – не приговор, а образ жизни. Чем раньше вы это поймете и в это поверите, тем легче будет и вам, и вашему ребенку. Я хочу, чтобы впечатления и воспоминания эсдэвэгэшных детей этого поколения отличались от нижеприведенных в одном – в отношении

к ним родителей. Ведь вы, родители, – главное лекарство для своих детей, вы – главные люди в их жизни! Только не надо от этого убежать и прятаться.

Каждый интервьюируемый разрешил мне опубликовать свое имя исключительно для того, чтобы вы поняли: это реально существующие люди. Они тоже хотят помочь вам поверить в себя и свои силы, чтобы изменить жизнь ваших детей к лучшему.

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

**Евгения Дашкова, 38 лет,
практикующий психолог, преподаватель**

Первое интервью

Я росла, что называется, удобным ребенком: всегда была очень послушной, отлично училась, все схватывала на лету. Уже во взрослом возрасте я узнала, что у девочек СДВГ в детстве проявляется в два раза реже, чем у мальчиков: не потому, что его нет, а потому, что проявляется он иначе. Например, сильная тревожность заставляла меня быть суперпослушной, а высокий интеллект и быстрый темп компенсировали проблемы с вниманием. Уже тогда появились первые ласточки: я ходила на уроки фортепиано, но не могла заниматься дома дольше 10 минут, все остальное было мукой. Не могла делать что-то долго, постоянно теряла вещи, была страшно неуклюжей, постоянно первая заканчивала разговор (потому что в какой-то момент мне враз становилось невыносимо скучно). За это меня ругали и называли невоспитанной. Но, повторяюсь, я была умной и быстрой, поэтому все задания в школе делала вмиг, и проблем не возникало.

Первые серьезные сложности начались в вузе: нужно бы-

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

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

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

Дальше – больше: второй ребенок, развод, самостоятельная карьера и воспитание двух детей, серьезные проблемы с

обучением и вниманием у младшего ребенка, два депрессивных эпизода... Оглядываясь назад и спрашивая себя, как я выжила, я вижу три двигателя:

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

2. Двое детей, необходимость ими заниматься и воспитывать их фактически без помощников. Это создавало мотивацию: если не сделаю я, не сделает никто. Приходилось шевелиться, даже через силу.

3. Поддержка и помощь друзей и коллег. Опять же, повезло, что у меня нормальные социальные навыки, я могу строить отношения и дружить. Это всегда помогало. А ведь у многих этого нет, а есть дефицит социальных навыков и застенчивость.

Со временем вырुлила: научилась планировать жизнь, ставить цели и достигать их, быть доброй к себе, класть вещи на место... Да, ничего из этого не далось мне само: всему приходилось учиться, все навыки специально тренировать.

И это то, что я стараюсь делать для своих детей (у младшего СДВГ, дисграфия, дислексия и астеническое расстройство): научить их ставить четкие цели, разбивать цели на маленькие кусочки, работать по таймингу, делать

перерывы, не фокусироваться на ошибках, а видеть возможности, хвалить себя за сделанное. И понимать, что легко не будет, но ведь легко и не должно быть.

СДВГ не пройдет. Но полноценную жизнь – с ее радостями, ценностями, любовью и победами – синдром у нас не отнимает.

Второе интервью

Я привожу его частично. Те, кому интересно пообщаться со взрослыми людьми, готовыми открыто рассказать о своем СДВГ, смогут зайти в соцсетях на страницу Евгении Дашковой «Жизнь с СДВГ» и поговорить там, чтобы вам было легче принять решение.

Что мне помогает? Спорт! Спорт упорядочивает все мои фейерверки, дрыганья-прыганья. Особенно йога. Я становлюсь немного более земным существом, мысли менее хаотичны, движения менее резкие, меньше всего вокруг рушится, ломается, падает. Всего 10–15 минут в день, и я уже не совсем «слон в посудной лавке», а лишь слоненок.

Что я хочу сказать родителям, которым повезло и у них ребенок с СДВГ? СДВГ – не приговор, а лишь другой способ жизни, и вполне успешной. Главное – найти то, что тебе очень нравится, и направить поток бешеной энергии в правильное русло. Принимайте недостатки вашего ребенка. Ко-

гда вы перестанете заострять на них внимание, они начнут угасать. Вместо того чтобы много раз повторять ребенку с СДВГ: «Положи вещи на место!» – что бесполезно (он не знает, где это место), пройдитеесь по комнате вместе с ребенком и подпишите, что где должно лежать. Так ему будет гораздо легче поддерживать порядок. Максимально развивайте таланты вашего ребенка. Ребенок с СДВГ обязательно в чем-то одарен, помогите ему найти себя. Я смогла приобрести уверенность в себе, несмотря ни на что, и сделать карьеру. Если вы поддержите своих детей и будете верить в то, что СДВГ – не наказание, а подарок, они тоже смогут быть счастливы и продвинуться в жизни. И знаете, если бы мне сегодня кто-то сказал, что я могу каким-то магическим способом расстаться с СДВГ, я бы ни за что не согласилась, даже несмотря на то, что самой бывает непросто и я часто устаю от фейерверков и хаоса в голове. Любите ваших детей такими, какие они есть, и верьте в них!

Среда и окружение

*«Не забывайте хвалить, не бойтесь хвалить.
Если не за что хвалить – ищите».*

Должен признаться: иногда кажется, что мои дети втайне от меня перечитали уйму книг о воспитании, и лишь для того, чтобы определить – не перегибаю ли я с ними палку. Впрочем, о способностях моих детей противостоять любому родительскому натиску поговорим отдельно.

Не раз после очередной словесной баталии с родителями, воспитателями в садике, учителями в школе, тренерами в кружках или просто с людьми в торговом центре я думал: что такое «воспитанный человек»? Или какой он, «вежливый и послушный ребенок»? Что вообще за понятие «хороший ребенок»?

Каждая такая схватка добра и зла давала мне силы и веру в то, что мы победим. Победим, потому что причиной неудобного поведения для окружающих было лишь неправильное, в нашем понимании, детское поведение. В детях нас больше всего раздражает именно это самое «детское поведение» – вот в чем абсурдность происходящего вокруг. Мы, взрослые, порой просто не можем понять, что в детском сознании не существует таких понятий, как «прошлое» и «будущее», – у них есть только настоящее, и в нем они стараются жить в пол-

ную силу. Судить их за это желание, по крайней мере, неправильно, если вообще не глупо. У них от рождения в базовой комплектации есть ряд инструментов, с помощью которых они способны на любые поступки и великолепно управляют взрослым миром. Я уверен: не следует строго судить детей за то, что мы сами не можем или не хотим подстраиваться под них.

Ну забрался на качели без очереди, ну разговаривал на утреннике или, там, мешал на уроке. Скорее всего, в тот момент на него влияло что-то из окружения, что заставило его так поступить. Я ни в коем случае не собираюсь оправдывать неприемлемое поведение собственного ребенка. Просто с первых лет его жизни стал понимать, что внешняя среда или, другими словами, окружение, не просто влияет, а выдавливает из него, как зубную пасту из тюбика, поведение, которое строится на наших реакциях на него. Да, это замкнутый круг, но, чтобы разъединить его, мало одного желания – нужны еще и знания.

И чем младше ребенок, тем ему тяжелее и проблематичнее противостоят натиску окружающей среды. А окружение – это мы: родители, друзья, детский сад, улица и множество других вещей. Но главное – это его собственные желания, которым меньше всего хочется говорить «НЕТ». Поначалу он не задумываясь подстраивается под правила окружения, но со временем ему начинают мешать навязанные рамки, и тогда ребенок ищет всякие лазейки, в которые можно про-

лезть и там по-детски пошалить.

Часть его среды и окружения, как я говорил выше, – это мы, родители. Те, кто долгое время в жизни ребенка будут главным окружением. Поэтому мы должны стать не просто дающими кушать, одевающими, купающими, отвозящими на кружок или спрашивающими: «Как дела?» или: «Где так поздно гулял?», а его опорой и верой. Мы обязаны быть теми, кто даст ребенку уверенность в его правоте. Должны корректно исправлять его ошибки. Необходимо развернуть ситуацию так, чтобы он сам понял, где ошибся и что конкретно из совершенного было неправильным.

Я ни разу не увидел изменений в поведении ребенка после длинных разговоров в стиле Маяковского «Что такое хорошо что такое плохо» – ведь от моих слов ничего вокруг него не менялось. Он возвращался туда, где был, и там его ждала та же борьба с теми же самыми детскими проблемами. Можно изменить ребенка, только меняя окружающую среду. Если не можете изменить его окружение, примите его самого и ждите, пока он подрастет, – это один из самых легких вариантов. Но, поверьте мне, потом это будет самым тяжелым и для него, и для вас. Меняя среду, вы устанавливаете новые границы поведения, а это основа основ. Я еще не раз буду говорить про границы, но все по порядку.

Я уже вижу улыбки на лицах многих читающих эти строчки: «Наверное, этот папаша сошел с ума, и он – большой любитель все усложнять». Вообще сумасшествие – наслед-

ственная болезнь, и она передается в основном от детей к родителям. . . На самом деле, моя цель – уменьшить ваши родительские заботы.

Хочется особо подчеркнуть важную деталь в воспитании детей: ребенок нуждается в вашей любви и поддержке больше всего именно тогда, когда он, по вашему мнению, меньше всего их заслуживает.

Первый раз мысль, что окружение – фактор, диктующий нам поведение, и что оно способно как поддержать самую смелую идею ребенка, так и убить его самую красивую мечту, мне пришла в голову на детской площадке, в момент, когда очередная мамаша возмущалась поведением моего сына. Она выражала «восторг» по поводу того, что мой ребенок, видите ли, без очереди залез на качели и даже ни у кого не спросил разрешения! Знаете, кричать и наказывать или, как говорят многие, «правильно воспитывать» – легче всего, а вот понять, ПОЧЕМУ ребенок так себя повел, как с этим бороться в дальнейшем и нужно ли бороться вообще, – вопрос, как говорится, на миллион долларов. Забегая вперед, я открою вам один большой секрет: вопрос «почему» себе задавайте постоянно, а ребенку – никогда. Ответа не будет! Лучше покажите, как надо было делать, и идите вперед. Почему я в этом уверен и как красиво воспользоваться моментом, чтобы, заменив вопрос «почему?» в адрес ребенка, получить «выгоду», я расскажу дальше.

Этому «маленькому» вопросу «почему?» я посвятил свой

дневник, на котором в первый день написал: «Записки еврейского папы». Затем, пойдя учиться на кафедру прикладного анализа поведения, я добавил &ПАП, или АВА¹. Спустя пару лет подписал внизу: «Или про детей, которые не могут слушаться».

Ради возможности получить ответ на «маленький» вопрос «почему?» я и обратился к прикладному анализу поведения (ПАП). Поиски привели меня на кафедру прикладного анализа поведения, на стажировку к профессору Ролидеру по специализации «Семейная консультация и проблематичное поведение детей».

Обратите внимание, мое желание поделиться с вами собственными мыслями было продиктовано моим окружением и моей средой обитания. Вот видите, опять окружение, опять среда... Думаю, лучше послушаем Андрея Гороновского: «Что там говорит наука о среде и ее влиянии на человека?» И почему сегодня принято считать, что не мозг для среды, а среда для мозга.

Тысячи путей ведут к заблуждению, к истине же – всего один. Наверное, так можно вкратце сказать о ПАП. А кому интересна статья специалиста в области прикладного анализа поведения Андрея Гороновского, он выложил ее на своей странице в ФБ и у меня на сайте.

Чтобы понять, что такое окружающая среда и как она влияет на поведение, нужно дать определение термину «пове-

¹ АВА – applied behavior analysis.

дение». Итак, с точки зрения науки о поведении, поведение – это непрерывный процесс движения живого цельного организма в окружающей среде, интенсивность изменения положений частей тела которого можно измерять с течением времени.

Таково мое дополненное определение поведения – с учетом официальной позиции по этому термину. Данная трактовка энергоемкая и достаточно краткая, несмотря на то что может показаться длинной, и максимально доступная для понимания.

В определении ключевым ядром является второе слово – «среда». Это не день недели, а окружающий живой организм, материальный мир со всеми своими предметами, объектами и их физическими свойствами. Из определения поведения видно, что мы рассматриваем цельный живой организм, существование которого возможно лишь в конкретной метрической системе координат. Именно внешние условия побуждают нас к движению. Даже когда человек сидит в кресле, на самом деле он находится в движении, поскольку мы учитываем цельность организма, а все его биологические процессы никогда не дремлют, при всем том, что мы не наблюдаем их своими глазами. Это крайне важное дополнение, к нему надо относиться по-новому, учитывая все достижения в области визуализации внутренних физиологических процессов.

Запомните: среда для человека, а не человек для среды, –

как среда для мозга, а не мозг для среды. Мы не можем повлиять на среду только благодаря электрохимическим импульсам головного мозга. Это мог делать Чарльз Ксавье из вселенной людей-икс. А мы способны влиять на мозг и поведение благодаря специальному контролю факторов окружающей среды. Еще проще говоря, мы формируем и контролируем поведение благодаря физическим стимулам в окружающем нас пространстве.

Первая глава

Начало дневника

Боже мой, я даже перекрестился. Я – правоверный еврей, соблюдающий субботу и все посты, – осенил себя крестом! А что делать, товарищи, если я как минимум через день появляюсь у кабинета директора школы?

С этими «религиозными» мыслями я повернул уже такую знакомую ручку двери и просочился внутрь кабинета с натянутой улыбкой на лице, запрятав всю скорбь еврейского народа в ямочки по углам рта.

– Входите, входите и садитесь, – глухо прозвучал голос директора, точнее директрисы.

Если приглашают сесть, это надолго... «Видимо, он не просто кого-то побил», – пронеслось в моей голове. Кошмар длился третий год. Вероятно, вы уже поняли, что виновником ситуации был мой сын – ученик третьего класса.

Я сел, продолжая натужно улыбаться.

– Вы, как всегда, улыбаетесь, а мне уже плакать хочется. И заметьте, это – не мой сын, а ваш.

Ее голос был резким и нагло лез в уши, явно пытаюсь повлиять на мою совесть.

– Слезы помогут? Так я поплачу, – съязвил я и приготовился к бою, усаживаясь подальше от коллектива учителей,

чтобы иметь хороший обзор – будет легче отбиваться при нападении, если все сразу накинутся на меня.

Первой в наступление пошла директор. Она встала и медленно направилась в мою сторону. По кабинету двигались ее очки и каблуки, остальное растворилось в моем воображении.

Эта женщина была не директором, а директриссссссой – с большим количеством «с», чтобы жалить ими несчастных папаш вроде меня.

Каблуки стучали по паркету, пытаясь вытрясти из меня хоть что-нибудь. За множество моих пребываний в этом кабинете я научился слушать и не слышать, смотреть и не видеть... проще говоря – отсутствовать, при этом физически присутствуя. Все эти прекрасные качества взрастила во мне сама директриса, а я умудрялся с каждым новым посещением закреплять и оттачивать их применение. Тем временем очки приблизились ко мне:

– Ну, с чего мне начать? С первого урока, второго или с самого страшного, что сегодня произошло?

Я честно пытался смотреть прямо в очки и делать вид, что мне все это интересно, выражая готовность пойти за ответом на ее вопрос на край земли.

– Только не молчите! Скажите что-нибудь...

– Что вам угодно услышать? – любезно отреагировал я. – Лишь бы у меня осталось время завести его домой и убежать на работу. Или, если хотите, он мне сам по дороге все рас-

скажет. Вы же знаете его «большую проблему» – он всегда говорит правду. Я готов сейчас, заранее, с вами согласиться, что это ужасно...

Нет, нет, дорогой читатель, не подумайте, что мне плевать, что было на первом уроке или на втором. Просто я слышал все это не один раз и внутренне готовился к главному ее вопросу, который на протяжении трех лет неизменно следовал за всеми тирадами: «Что будем делать дальше?» И обязательно последующий ее же самоотвод от ответственности: «Я не знаю!» Эти слова всегда вводили меня в интеллектуальный ступор. Поймите, их произносил человек с профессиональным педагогическим и еще каким-нибудь специальным образованием, давшим ему право руководить школьным коллективом. Государство назначило ее быть ответственной не только за передачу знаний нашим детям, но и за их психологическую безопасность. Этот профессионал, имеющий многолетний стаж работы с детьми, спрашивая меня «что делать?», расписывается в собственной некомпетентности. Представьте: вы пришли к доктору, скажем – к профессору медицины, он вас обследовал, потом доходчиво расписал и обрисовал, какое у вас заболевание, и после всего спросил: «Что будем делать? Я не знаю». Ну, если вы – человек сдержанный и, к своему несчастью, еще и воспитанный, просто встанете и тихо уйдете. А если у вас с нервишками мир расторгнут, сами понимаете...

Как и предполагалось, коронная фраза возмущенной ди-

ректрисы не заставила себя долго ждать:

– Оставьте свои шутки, лучше скажите мне, что делать?

Я не знаю.

Вот он, этот вопрос: «Что делать?» Вопрос веков, на который нет ответа ни у одного родителя, особенно если это папа. Мамы всегда изобретательнее, они более адаптированы под невзгоды школы и быта. Отцы – нет. Хотя со временем я убедился, что мамам тоже бывает ой как несладко. А наш руководитель школы этого, увы, не понимает.

Сегодня в голосе директрисы звучали сарказм и даже злость. Что он мог эдакого сделать, за что стоит так злиться на моего ангела? Да, он не сидит спокойно на уроках, да, он говорит, мешает другим, дерется и огрызается, когда ему пытаются что-то назидательно вменить. Но все равно он – сладкий и классный ребенок, а главное – мой ребенок.

Как вы уже поняли, это неполный перечень проблем у ребенка-шалуна с невозможностью сконцентрироваться на чем-то одном дольше пяти минут, особенно если мы говорим про учебу. У этого букета школьных проблем есть название – СДВГ (даже расшифровывать не хочу аббревиатуру).

Говорят, проблема в том, что у таких детей не хватает дофамина в организме. И действительно, что в таких случаях делать? Пичкать таблетками, кричать, наказывать, бежать к бабке-гадалке, гомеопату или психологу? Однозначного ответа не было, но все готовы помочь и даже обещали, что через месяц станет полегче, а через три мы все забудем, как

страшный сон.

Я не против фармакологии и за психологов, но лишь когда они хотя бы знают, как правильно расшифровать четыре буквы – СДВГ! Моя книга о том, как попытаться помочь детскому организму самому, без амбулаторной помощи вырабатывать нужный фермент и какова роль родителей в этом процессе. Можно ли научиться бегать без ног, а слепому рисовать? Порассуждаем об этом на страницах моей книги.

Сидя в очередной раз в кабинете директора школы и выслушивая ее тирады, направленные против моего сына, я решил, что нужно как-то с этим бороться. Надо менять вездесущий «день сурка». Но для борьбы нужен противник, и это – я сам. Прежде всего я должен выйти на бой с самим собой, сжав кулаки и закрыв глаза, выйти и сказать: «Ты проиграл, но не сдался». И смогу ли я продолжить бой, еще не знаю.

Давайте обо всем по порядку. Я расскажу про свои часы эйфории и сожаления (не только о потраченных деньгах, но и времени), когда думал, что вот он – выход, и завтра нам станет легче. Но это завтра не наступало никогда. Я поведаю обо всех протоптанных лично мною тропинках в темном лесу, каждый раз заводивших меня еще глубже в чащу. Расскажу про обещания и оправдания специалистов и о многом другом, с чем мне довелось столкнуться в течение восьми лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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