

Введение

Направляющая философия для родителей детей с СДВГ

Помогите. Я теряю своего ребенка

Тридцать лет назад, в 1990 году, я принимал участие в работе родителей и специалистов по получению доступа к регулируемым на федеральном уровне специальным образовательным услугам для детей с СДВГ. В разгар этой “битвы”, которая велась на федеральном уровне и на уровне штатов, я получил один из серьезнейших жизненных уроков, проливший свет на фундаментальную задачу, которую данная книга предлагает вам решить в отношении школьной успеваемости вашего ребенка.

Лучшие терапевты говорят, что могут узнать от некоторых клиентов столько же информации, сколько клиенты от них, если только будут внимательно слушать и руководствоваться тем, что слышат. Этот конкретный урок я получил одним очень напряженным утром во время практики в клинике СДВГ много лет назад. Мудрая мать, преподавшая мне его, вероятно, даже не представляла, как дилемма ее семьи повлияла на меня и скольким другим семьям она, возможно, помогла благодаря изменениям, на которые вдохновила меня в профессиональной практике. Этот опыт потряс меня до глубины души. Удивление от него не покидало меня несколько дней, а извлеченный мной урок приносит мне пользу до сих пор.

Утро, когда я должен был встретиться с этой матерью и ее 8-летним сыном, которого я назову Стивом, было суматошным еще до нашей встречи, назначенной на 9 утра. Уверен, что я вошел в клинику заваленный делами, с бумагами в руках, вероятно, извиняясь за опоздание. Когда я быстро просмотрел информацию, которую мы обычно получаем о клиентах по по-

что перед приемом, я вполне ожидал стандартных жалоб матери на то, как ужасно обстоят дела у ее ребенка и у семьи. Когда я задаю свой типичный первый вопрос “что вас больше всего беспокоит в ребенке?” или “что привело вас в клинику?”, часто родители отвечают без промедления, сообщая о множестве проблем, связанных со школой, а также озвучивают столь же длинный список всех негативных и неуправляемых форм поведения ребенка дома. Терапевты настолько привыкли слышать подобный ответ, что воспроизводят его мысленно до того, как родители его произнесут. На самом деле, я уже написал в шапке таблицы дела клиентки заголовки “Школьные проблемы”, “Домашние проблемы”, предвосхищая то, что услышу.

Ответ этой матери был настолько кратким и простым, но в то же время поразительным и непредсказуемым, что я в ошеломлении замолчал. Уверен, что от изумления я открыл рот. Ведь она произнесла совсем не то, что я ожидал (“У моего ребенка низкая успеваемость по школьной программе”, “Моего ребенка вот-вот отчислят” или “Мой ребенок совершенно не прислушивается ко мне”). Она сказала: “Помогите. Я теряю своего ребенка”.

Все еще в шоке, я, должно быть, спросил: “Простите?”. Она снова повторила: “Помогите. Я теряю своего ребенка”. “Что она имела в виду? Что это за новый тип родителей?” — подумал я. “Понятно”, — кивнул я со знающим, сочувствующим видом и сосредоточился на очевидном смысле ее заявления: “Вы, наверное, в самом разгаре борьбы за опеку с бывшим мужем”.

Терапевт, которого застали врасплох один раз, может быстро замять этот факт и продолжить разговор, но быть дважды ошеломленным неожиданным ответом — это слишком, это вывело меня из равновесия и повергло в полное недоумение. Единственной моей реакцией на ее “нет”, пока я пытался вернуть самообладание, было: “Извините, не совсем понимаю, что вы имеете в виду”. Очевидно, что ее ответ был искренним, но не был предусмотрен в моем блокноте.

На ее глаза навернулись слезы, что еще больше усилило мою неуклюжесть и дискомфорт, и она продолжила объяснения. “Это продолжается уже какое-то время, — сказала она, — по крайней мере, несколько лет. Я не могу точно сказать, когда это началось, но чувствую, что это происходит, так же точно, как точно мать может знать своего собственного ребенка. Я теряю его. Стив отдаляется от меня, и, возможно, я никогда его не верну. А для меня нет ничего хуже”.

Я не знал, что сказать, поэтому просто попросил ее продолжать свой рассказ.

“Он мой первенец, — ответила она, — и мы всегда были очень близки, пока что-то странное не начало происходить с ним несколько лет назад. Мне кажется, он ненавидит меня. Вижу, что он не хочет проводить со мной время”.

“Почему вы так думаете?” — спросил я.

“Потому что, когда я вхожу в комнату, он становится холоден ко мне, очень резок, а иногда даже язвительн”, — ответила женщина. “Если я предлагаю сделать что-то вместе, как раньше, он отказывается и, кажется, находит любой предлог, чтобы избежать меня. Когда я пытаюсь поговорить с ним, он не смотрит на меня так, как прежде, а отворачивается и пытается быстро закончить разговор. Он также проводит больше времени вне дома, у друзей, и не приводит их сюда, как бывало. Он всегда гордился тем, что я его мать. Теперь он даже не признает, что я существую (если только ему это не нужно), и уже не знакомит со мной новых друзей”.

“Продолжайте”, — сказал я, все еще не до конца понимая суть проблемы. Затем она подробно рассказала, что ее отношения с сыном казались ей разрушенными и, возможно, даже непоправимыми. Она теряла связь со своим ребенком — естественную взаимную любовь между родителями и детьми, основу, от которой зависит все дальнейшее успешное и полноценное воспитание. Можно, конечно, вырастить ребенка без этой связи, с технической, логической или прагматической точки зрения, но не в глубоком эмоционально-духовном смысле.

Никогда не встречал родителя, который бы так быстро докопался до ключевой проблемы его жизни, самой сути его собственного несчастья и, возможно, трагедии его ребенка. Потеря, которую описывала эта женщина, настолько глубоко укоренилась в ее семейной жизни, что ее было сложно выразить. Такую утрату может превзойти только смерть ребенка. Связь с сыном, которую она теряла, — это динамика, в целом определяющая взаимоотношения между родителями и детьми, а также действия родителей, совершаемые в интересах семьи. Говорят, что когда у человека умирают родители, то он лишается своего прошлого, но потерять ребенка — значит остаться без будущего. Как это было верно для этой матери, которая чувствовала потерю связи со своим сыном! Она не могла представить свое будущее без любви и дружбы своего ребенка, с которым у нее когда-то была глубокая связь.

Она так ясно говорила об этой перемене в отношениях с сыном, что я не мог не рассмотреть параллельно собственные отношения с моими двумя сыновьями, которые в то время были еще детьми. Терял ли я их также, как она? Каким глупцом я казался себе перед лицом глубокой мудрости

этой женщины в понимании своей жизни — нашей жизни. Как я раньше не замечал в бесчисленных случаях моих клиентов, в их несчастьях, что это действительно было важной и ключевой проблемой в их обращении за помощью ко мне!

Может быть, вы читаете эту книгу, потому что тоже чувствуете, что теряете своего ребенка, у которого диагностирован СДВГ. Вы делаете все возможное, чтобы помочь ему и остальным членам семьи адаптироваться к этой проблеме. Но все тщетно.

Или, возможно, вы еще не достигли этой стадии, но знаете, что с вашим ребенком что-то не так, и начинаете искать профессиональную помощь. Однако пока у вас больше вопросов, чем ответов.

На каком бы этапе вы и ваша семья ни находились, вы не одиноки. По последним данным, число детей с СДВГ составляет от 3,7 до 5,9 млн детей школьного возраста, и это по самым скромным подсчетам. Поговорите с родителем любого из них, и вы, скорее всего, услышите знакомую историю.

В поведении вашего ребенка явно что-то не так. Он упускает драгоценные мгновения своего детства, и вы чувствуете разочарование и растерянность, не понимая, что является причиной и что с этим делать. Ваш ребенок не может успокоиться в атмосфере семьи, где ежедневно возникают конфликты по поводу работы, быта, домашних заданий, отношений с братьями и сестрами, поведения в школе или с соседскими детьми. У него мало друзей, если они вообще есть. Телефонные звонки от одноклассников, стук в дверь соседских детей, радости, которые дети разделяют, когда растут вместе, приглашения на дни рождения и ночевки у друзей, которые являются обычными событиями в жизни большинства молодых людей, либо отсутствуют, либо встречаются редко в жизни вашего ребенка. Успехи в школе и радость от учебы (оценки, грамоты, похвала учителей) не вполне соответствуют способностям и талантам вашего ребенка, и вы это знаете.

Ценные годы и переживания его детства омрачаются тем, что вы не видите, но знаете, что это есть. Какой бы ни была проблема, она нарушает саму суть ежедневного взаимодействия вашего ребенка с другими людьми. И еще более болезненно то, что вы чувствуете (как может чувствовать только родитель), что ваш ребенок в дисгармонии с самим собой. Он постепенно осознает, что не такой, каким хочет быть, и не может контролировать свою способность делать то, что должен, или соответствовать вашим ожиданиям. Он огорчает вас, недоволен другими, разочаровывается в себе, и на каком-то примитивном уровне сознания он это понимает. Возможно,

вы наблюдаете определенную последовательность действий, повторяющуюся почти ежедневно: он демонстрирует низкую самооценку, приходит домой с поникшим видом, пытается избежать обсуждения школьной жизни, обманывает себя и других относительно реального положения дел, дает обещания исправиться, но никогда не выполняет их, или даже выражает желание умереть (это характерно для некоторых детей). Все это причиняет боль вам и вашему ребенку.

Что же с ним не так? Физически ваш ребенок выглядит нормально. Никакие внешние факторы не указывают на проблему. Он не отстает в умственном развитии. Скорее всего, он нормально ходит, говорит, слышит и видит, а уровень его интеллекта по меньшей мере средний или даже выше среднего. И все же с каждым годом он кажется все менее способным, чем другие дети, сдерживать свое поведение, управлять собой и решать проблемы, которые ставит перед ним будущее. Вы знаете, что, если не поможете ему в ближайшее время, он обречен вести беспокойную неуспешную жизнь. Это так же реально, как настоящее следует за прошлым, а будущее — за настоящим. Ваше желание вести нормальную, спокойную, полную любви семейную жизнь с ребенком, надежды на его успехи в учебе и профессиональной деятельности, стремление дать ему жизнь, возможно, лучшую, чем у вас, желание поддержать на его жизненном пути — все это кажется под угрозой из-за чего-то, что вы не можете увидеть или понять. Временами вы чувствуете недоумение, растерянность, гнев, печаль, тревогу, страх, вину и беспомощность перед лицом того, что происходит с вашим ребенком. Вы ищете ответы и руководство к действиям.

Инстинктивно вы, возможно, чувствовали, что трудности, которые наблюдаете у своего отпрыска, в некотором роде являются нарушением самоконтроля или воли. Что составляет нашу волю? Что заставляет нас делать то, что мы должны, вести себя по отношению к другим соответствующим образом и выполнять необходимую работу? В более широком смысле, что позволяет нам быть самодисциплинированными и настойчивыми, отказаться от сиюминутного удовлетворения и принять вызовы сегодняшнего дня, подготовиться к будущему, как наши сверстники? Что бы ни было внутри нас, что позволяет нам действовать с самообладанием, придерживаться морали и ценностей, подкреплять слова поступками и действовать, ориентируясь на будущее, у вашего ребенка это получается не так хорошо. Вероятно, именно это привело вас к данной книге. Возможно, у ребенка СДВГ. Данная книга поможет вам найти советы, как эффективно справиться с расстройством у вашего малыша.

Трудности воспитания ребенка с СДВГ

Воспитание ребенка с СДВГ может быть невероятно сложной задачей. Такие дети очень невнимательны, импульсивны или несдержанны, гиперактивны и требовательны. Их проблемы могут стать для вас бременем, о котором вы не подозревали, когда впервые думали о том, чтобы завести ребенка. Эти трудности, возможно, даже заставили вас переосмыслить разумность этого решения.

В тех сферах жизни, где любой разумный и компетентный взрослый *желает* участвовать в воспитании детей, родители ребенка с СДВГ *должны* быть вдвойне вовлечены в этот процесс. Им необходимо искать подходящие школы, учителей и других специалистов, а также общественные ресурсы. Им придется контролировать, учить, организовывать, планировать, структурировать, вознаграждать, наказывать, направлять, защищать и воспитывать свое чадо гораздо в большей степени, чем обычному родителю. Они также будут вынуждены чаще встречаться с другими взрослыми, участвующими в повседневной жизни ребенка, в том числе со школьным персоналом, педиатрами и специалистами в области психического здоровья. Кроме того, необходимо будет иметь дело с соседями, тренерами и другими членами сообщества ввиду более серьезных поведенческих проблем, которые, вероятно, возникнут у ребенка при общении с ними.

Еще больше усложняет ситуацию то, что повышенная потребность ребенка с СДВГ в родительском контроле, защите, поддержке, любви и заботе может скрываться за фасадом чрезмерного, требовательного, а иногда и неприятного поведения. Маргарет Флейси из Далласа, мать двух мальчиков (теперь уже взрослых) с СДВГ, прекрасно выразилась на этот счет, когда написала мне: «В начале моей карьеры учителя, когда я жаловалась на свою неспособность справиться с крайне трудным ребенком, (...) который, вероятно, так же страдал СДВГ, (...) замечательная и мудрая учительница (она уже была на пенсии) взяла меня за руку и сказала: «Маргарет, дети, которые больше всего нуждаются в любви, всегда будут просить о ней самыми болезненными способами»».

Многие родители, с которыми мне довелось работать, считают, что задача воспитания ребенка с СДВГ поднимает родительские обязанности на новый, более высокий уровень. Воспитание ребенка с СДВГ может оказаться самой трудной задачей, с которой вам когда-либо приходилось сталкиваться. Некоторые родители поддаются стрессу, оказываясь в состоянии постоянного кризиса или, что еще хуже, в процессе распада семьи. Но

если вы примете вызов, воспитание ребенка с СДВГ может предоставить огромную возможность для самосовершенствования, самореализации как родителя и даже для проявления героизма в этой роли. Вы можете наблюдать, как ваши прямые инвестиции времени и энергии окупаются счастьем и благополучием вашего ребенка — не всегда, но достаточно часто, чтобы это приносило удовлетворение. Осознание того, что ребенок действительно нуждается в вас, возможно, больше, чем другие дети в своих родителях, может привести в вашу жизнь более глубокую цель, чем многое другое.

Слова наставницы Маргарет Флейси стали краеугольным камнем в воспитании ее собственных сыновей и всех детей, которых она обучала на протяжении 30 лет. Они также иллюстрируют, что в воспитании важно сфокусироваться на определенных проверенных принципах. Если рассматривать родительскую ответственность как треногу, первая нога — это подход, основанный на принципах. Добавьте сюда ответственное родительство и научное мышление, и ваша стратегия воспитания хорошо приспособленного ребенка будет иметь прочную и сбалансированную основу.

Станьте родителем, ориентированным на принципы

Более 30 лет я консультирую родителей по методам, которые кажутся наиболее эффективными в лечении детей с СДВГ. В течение первых 5 лет моей клинической практики я следовал исключительно общим принципам. Затем благодаря практике и исследованиям у меня стало появляться ощущение, что в этой работе действуют какие-то более глубокие принципы. Когда они начали проявляться, я записал их. Они стали одними из первых навыков, которым я научился на моих занятиях по обучению родителей управлению детьми; на многочисленных семинарах я передал их своим младшим коллегам и другим специалистам. С годами мой список принципов пополнялся по мере того, как углублялись знания об СДВГ и я работал со все большим количеством клиентов. Я пришел к ряду принципов, которые, как мне кажется, могут сделать любого человека ответственным родителем, способным воспитать ребенка с СДВГ максимально успешным, сохраняя при этом благополучие всех членов семьи. Эти принципы перечислены в главе 9.

Сосредоточенность на принципах также позволяет вам не сбиваться с верного пути. Она устанавливает образец, согласно которому вы действуете не импульсивно, а в соответствии с правилами — исходя из ощущения будущего и правильности, а не из сиюминутных ощущений. Эта техника освобождает ваше поведение от влияния непосредственных действий ва-

шего ребенка и внутренних отрицательных эмоций, которые эти действия могут вызвать, и направляет его сообразно вашим идеалам. Фокусирование на принципах позволяет вырваться из нисходящей спирали враждебности по отношению к ребенку (или к другим людям) и действовать согласно плану и ощущению правильности. В результате это позволяет вам придерживаться более высоких стандартов воспитания.

Сосредоточенность на принципах во взаимодействии с ребенком одновременно освобождает и обременяет. У вас гораздо больше контроля над результатом взаимодействия с ребенком, поскольку у вас есть свобода выбора, чтобы изменить ситуацию. Это означает, что вы не можете всецело винить ребенка в конфликтах между вами, а также специалистов или других лиц, которые дают вам советы. Вы не должны перекладывать ответственность за свои действия по отношению к ребенку на окружающих, ваше прошлое или на тех, кто вырастил и обучал вас. Родительство, основанное на принципах, подразумевает, что вы берете на себя ответственность за свои действия. Это наделяет вас большой свободой, но в то же время серьезной ответственностью.

Продолжая изучение СДВГ и совершенствуясь, я пришел к выводу, что есть еще ряд основных принципов, применимых ко *всем* родителям. Доктор Стивен Р. Кови изложил их более ясно и убедительно, чем я, в книге *Семь навыков высокоэффективных людей*, которую я очень рекомендую. Я немного переписал их, чтобы применить к воспитанию ребенка с СДВГ.

1. *Будьте активны.* Слишком часто мы *реагируем* на поведение наших детей импульсивно, не задумываясь о последствиях и не планируя результат. В этих случаях мы подвергаемся влиянию со стороны и действуем неосознанно. Взгляд на ситуацию с реактивной точки зрения иногда может показаться безнадежным: вы думаете, что ваша судьба под контролем ребенка или других внешних факторов. Негативные отношения с ребенком просто непредсказуемо нахлынут на вас, выбивая из равновесия, как морские волны, когда вы стоите к ним спиной. Вы почувствуете себя беспомощным, и ваши отношения с ребенком могут стать враждебными, негативными, обескураживающими, напряженными или непродуктивными. Но дело *не в его поведении, а в вашей реакции.* Возьмите ответственность за свое поведение, а также за взаимодействие и отношения с ребенком. Примите на себя инициативу изменить то, что вам не нравится в собственном поведении по отношению к ребенку, и ответственность за то, чтобы эти отношения сложились так, как вам хочется.

Доктор Кови уверен, что человек может подчинить свои импульсы своим ценностям. Вы можете выбирать, как поступать. Развивайте это чувство выбора, практикуя его ежедневно.

2. *Начните с конца.* Столкнувшись с проблемой, попытайтесь представить, как вы хотите, чтобы она разрешилась. Вы можете применять этот принцип в узком смысле (например, представляя себе, как бы вы хотели, чтобы закончилось совместное выполнение домашнего задания, прежде чем вы приступите к нему) или в более широком плане (как вы хотите, чтобы ваш ребенок вспоминал о вашей помощи в достижении важной цели, например, окончить среднюю школу). Попробуйте сделать следующее упражнение, рекомендуемое доктором Кови. Представьте себе собственные похороны. Вашего ребенка с СДВГ попросили произнести несколько слов о вас во время службы. Что бы вы хотели, чтобы он сказал? Начав с мысли о конечном результате, мы более четко фокусируемся на самом важном, и стремимся к тому, чтобы ситуация развивалась желаемым образом.

Как не бывает плана без цели, карты без пункта назначения, также не может быть и стратегий в воспитании ребенка без *осознания конечного результата*. Перед тем как начать работать над составлением школьного проекта или перед выполнением домашнего задания, представьте желаемый итог. Возможно, вы хотите не только увидеть результат, но и провести хорошо время с вашим чадом, не испортив с ним отношения, или даже обогатиться новым опытом. Было бы здорово, если бы совместная работа закончилась улыбками или даже смехом. Вы заметите, как воображение помогает вам принимать решения и позитивно реагировать на своего ребенка. Именно от вас зависит каким будет общение: позитивным, поучительным, направляющим и даже полным юмора. Будете ли вы выстраивать взаимодействие осознанно или автоматически — ваш выбор. Об этом необходимо помнить в ситуациях потенциального конфликта. Прежде чем действовать, представьте конечный результат и проясните для себя желаемую цель общения, и вы поймете, какие шаги следует предпринять.

3. *Начните с главного.* Что имеет значение в ваших отношениях? Что важнее всего в вашей родительской роли? Какие основные препятствия и обязанности вы должны помочь своему ребенку преодолеть и выполнить? Я часто советовал родителям детей с СДВГ отличать

“сражение” от “войны” — то есть отделять неважные дела, которые необходимо выполнить вместе (скажем, заправить постель перед школой), от первостепенных (собраться в школу и уйти из дома в хорошем настроении). Слишком часто родители оказываются вовлеченными в борьбу с пустяками. Дети с СДВГ совершают так много неправильных поступков, что родители могут ругать их большую часть дня. Но таких ли отношений вы хотите? Развивайте чувство приоритетности.

Научитесь различать четыре категории дел: а) срочные и важные; б) срочные и неважные; в) важные, но не срочные; и г) неважные и несрочные. Родители, скорее всего, сфокусируются на категории *а* и вряд ли потратят много времени на *г*. Самое сложное — отличить категорию *б* от *в*. Суэта и споры, чтобы уложиться в сроки для выполнения менее важных дел (занятие спортом, посещение развивающих кружков, уроков музыки и т.д.), часто могут взять верх над более важными, но несрочными делами. Например, вы можете вовремя привести ребенка на урок фортепиано, но в процессе разрушить ваши отношения с ним. Вы действительно этого хотите? Быть пунктуальным, но нелюбимым родителем?

В воскресенье вечером, размышляя о предстоящей напряженной неделе, *подумайте о том, что важно для вас и вашего ребенка, и сосредоточьтесь на этом в первую очередь.* Сначала внесите самые важные дела в свой календарь, чтобы они не были сметены потоком казалось бы срочных, но относительно неважных дел, которыми вам придется заниматься (таких как перезванивание по телефону, работа по дому, приготовление еды, вовремя уложить детей спать и др.). Этому подхода требуют не только ваши взаимоотношения с ребенком. Подумайте о своей работе и обязанностях вне дома. Возможно, вы чрезмерно посвятили себя работе в комитете, волонтерской деятельности, присмотру за чужими детьми и т.п.? Нужно ли вам научиться отказывать людям, которые просят вас помочь с чем-то, к чему вы не испытываете особого интереса?

4. *Думайте с позиции выигрыша обеих сторон.* На протяжении вашей повседневной жизни с ребенком с СДВГ, особенно по мере приближения подросткового возраста, вам придется просить его выполнять школьные задания, работу по дому, социальные обязательства и придерживаться домашних правил. Все это требует договорен-

ностей. Как считает доктор Кови, когда вы вступаете с кем-либо в переговоры, думайте об обоюдном выигрыше. То есть подходите к взаимодействию с идеей, при которой вы и ваш ребенок получили бы желаемое. Не концентрируйтесь только на том, чего вы хотите добиться, попытайтесь понять, как трудно ему может быть сделать то, что вы просите. Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что целыми днями просто извергаете требования послушания? Конечно, это легко вам дается, но такие ли отношения вы хотите? Начните с конца и спросите себя, каким человеком вы хотите остаться в его памяти — тираном или проявляющим уважение другом?

Представим, что вы обычно заставляете дочь убирать свою комнату раз в неделю (скажем, в субботу). Когда приближается запланированное время уборки, подумайте, что может сделать эту работу выигрышной для вашей дочери, а не только для вас. Будет ли ей приятно подольше посидеть за любимой видеоигрой или посмотреть фильм, поиграть с вами или получить дополнительные карманные деньги? Выберите любую награду, которая, по вашему мнению, будет привлекательной, и сделайте ее частью договоренности с дочерью в субботу утром (“Если уберешь свою комнату к полудню, мы можем провести день на пляже”).

5. *Сначала пытайтесь понять, и только потом быть понятым.* Доктор Кови использует метафору “эмоционального банковского счета”, чтобы подчеркнуть важность этого принципа. Это относится к степени доверия в отношениях — в данном случае с вашим ребенком с СДВГ. Будучи честным, добрым и вежливым и выполняя свои обещания, вы “вносите депозиты на этот счет”. Избегание невежливости, неуважения, лжи, чрезмерного реагирования, угроз, оскорблений или унижений, а также предательства укрепляет ваши отношения. В результате, когда у ребенка возникнет необходимость посоветоваться, он, скорее всего, обратится к вам, а когда вы больше всего будете нуждаться в его понимании и помощи, он будет рядом.

Помните, что ваша любовь к ребенку с СДВГ является основой эмоциональной поддержки, на которую он может рассчитывать, потому что он — часть вашей семьи. Убедитесь, что он знает, что ваша любовь безусловна и не зависит от его поведения, успеваемости в школе или спорте, а также от количества друзей.

Доктор Кови описывает шесть типов “вкладов”, которые вы можете “внести на свой счет” (первый — самый основной): а) понять точку зрения вашего ребенка и сделать значимое для него важным для вас; быть хорошим слушателем — рефлексировать на его слова и посмотреть на ситуацию с его точки зрения; б) обращать внимание на мелочи, проявляя доброту, нежность и вежливость; в) выполнять свои обязательства перед ребенком; г) четко и ясно излагать свои ожидания в начале любого задания или переговоров; д) проявлять честность: не быть двуличным или лживым — привести свое поведение в соответствие с вашими словами; е) искренне извиняться перед ребенком, когда виноваты, и признавать, когда были неправы, проявляли недоброжелательность или неуважение, смущали или унижали его или не смогли выполнить первые пять пунктов. Только когда вы действительно увидите вещи с перспективы вашего ребенка, вы в праве ожидать понимания по отношению к себе.

6. *Синергия.* Работайте с ребенком в творческом сотрудничестве и стремитесь сочетать все вышеперечисленные принципы в своем взаимодействии с ним. Такое сочетание, говорит доктор Кови, высвобождает в людях величайшую силу для творческих действий. Это означает быть открытым для любых последствий, которые может принести творческое сотрудничество с вашим ребенком. Если вы действительно стремитесь не к тому, чтобы все шло по-вашему, а ко включению остальных пяти принципов в воспитание ребенка с СДВГ, процесс и результат ваших отношений не будут всецело предсказуемы.

Ваши отношения будут меняться по мере взросления ребенка, и вы должны быть готовы к таким переменам. Некоторых родителей пугает эта неопределенность, но если вы попытаетесь насладиться этим жизненным приключением, то будете готовы ко всему, что может произойти, уверенные в прочности ваших отношений и в вашей доверии друг к другу. Цените различия между вашим ребенком и другими детьми, будьте открыты для новых способов решения трудностей, с которыми вы можете столкнуться вместе, и помните, что не существует единственно верного способа воспитания. На самом деле, может быть несколько отличных вариантов совместной работы, чтобы справиться с трудностями, которые жизнь преподносит вам обоим.

7. *Восстановление.* На этом принципе держатся все остальные. Он подразумевает, что вы являетесь самым важным ресурсом для вас и вашего ребенка, и должны заботиться о себе, чтобы возобновить ресурс. Доктор Кови полагает, что люди нуждаются в восстановлении точно так же, как машины — в обслуживании и ремонте. Стивен Кови выделяет четыре стороны нашей жизни, которые требуют восстановления: физическая, умственная, социальная/эмоциональная и духовная. Восстановление физического аспекта может включать в себя правильное питание, физические упражнения и управление стрессом. Поддержание психического здоровья может охватывать чтение и расширение ваших знаний, постоянное обучение, участие в творческих занятиях, визуализацию и планирование ваших целей.

В социальном и эмоциональном плане вы можете быть полезным другим людям, проявлять эмпатию, действовать в синергии с окружающими, создавать более близкие отношения с вашим супругом или партнером и опираться на внутреннее ощущение безопасности, которое формируется благодаря соблюдению шести вышеизложенных принципов. Забота о духовной составляющей может вмещать постоянное прояснение для себя собственных ценностей и обязательств, изучение вашего отношения к миру и размышление о морали и цели вашей жизни.

Слишком часто родители детей с СДВГ посвящают так много времени и энергии исключительно детям, что истощают себя. Такое мученичество на первый взгляд может показаться героическим и альтруистическим, но на самом деле в долгосрочной перспективе оно глупо и разрушительно. Если вы не уделяете время собственному восстановлению, вы меньше можете дать ребенку. По мнению доктора Кови, даже промышленное оборудование, которое никогда не останавливается, бывает чрезвычайно производительным только в краткосрочной перспективе, но в итоге прослужит недолго. Лучший подарок, который вы можете сделать своему ребенку с СДВГ, — найти время на самовосстановление.

Если вы обнаружите, что не пользуетесь большинством из этих семи эффективных привычек, вряд ли вы одиноки в этом, и это не значит, что вы плохой родитель или ужасный человек. Все мы время от времени устаем, испытываем стресс, злимся и бываем недальновидными, что мешает нам помнить об этих принципах и действовать соответственно. Стремление к самосовершенствованию имеет наибольшее значение, и мы можем преуспеть в этом направлении, даже если иногда терпим поражение.

Станьте ответственным родителем

Многие родители детей с СДВГ рассказывали мне о снисходительном отношении и даже стыде и унижении, которые они испытали со стороны педагогов и специалистов, занимающихся их детьми. Некоторые чувствовали себя растерянными или непонятыми, или что во время совещаний по школьному планированию с ними обращались, как с детьми. Они чувствовали, что их взгляды и мнения отвергаются как предвзятые или наивные. В целом у них сложилось впечатление, что все участники совещания просто хотели побыстрее прийти к какому-то выводу — сделать то, что дешево и целесообразно для школьной системы или для специалистов, а не то, что лучше для ребенка. Итогом таких встреч часто становятся разочарование, неудовлетворенность и недоверие в отношениях родителей и школы, а также чувство утраты контроля над судьбой ребенка. При встречах с врачами и специалистами по психическому здоровью родители детей с СДВГ считались истеричными, легко поддающимися стрессу или наивными, особенно если ребенок вел себя хорошо во время приема. Также бывают случаи, когда специалисты назначают ребенку программу лечения, не спрашивая родителей об их опасениях и не объясняя суть программы, ее цели или побочные эффекты.

В последний раз, когда у нас было школьное собрание, на нем присутствовали шесть человек: учитель, психолог, социальный работник, какой-то специалист по обучению детей с ограниченными возможностями, его консультант и директор. Я не мог понять большую часть того, что они говорили. Что я могу сделать в следующий раз, чтобы не переживать и убедиться, что мой сын получит необходимую ему помощь?.

Встречи с *вашими* консультантами — именно так вы должны относиться к воспитателям и специалистам, работающим с вашим ребенком, — не обязательно должны проходить таким образом. Роль ответственного родителя дает вам уверенность в том, что *вы* в конечном итоге отвечаете за эту встречу и за то, что происходит с вашим ребенком.

Вы *куруете* жизнь ребенка и должны быть активным руководителем, готовым взять на себя ответственность, — и оставаться в этой роли дольше, чем большинство родителей. По мере того, как другие родители все больше передают ответственность и контроль своим взрослеющим детям, недостаток самоконтроля и силы воли вашего ребенка гарантирует, что вам придется сохранить большую степень управления над его поведением. Вы являетесь защитником ребенка перед другими членами сообщества,

у которых есть необходимые вам ресурсы. Вы защищаете ребенка от чрезмерной критики и отторжения.

Без сомнения, все это вы уже знаете, но ваши встречи со специалистами, предоставляющими услуги вам и ребенку, могли вызвать у вас чувство бесправия и разочарования. Быть ответственным родителем — способ вернуть себе эту власть. Независимо от того, какую помощь они предлагают, вы не можете всецело полагаться на профессионалов и отдать им свою роль. Есть, конечно, много компетентных и сострадательных специалистов. Но профессионалы приходят и уходят, и даже когда они занимаются вами, у них есть много других дел, помимо заботы о благополучии вашего ребенка.

Только вы в состоянии сделать своего ребенка приоритетом. Специалисты могут предоставлять лекарства, специальное образование, консультации, репетиторство и спортивные тренировки. Но вы всегда будете ключевым человеком, координирующим эти действия и в итоге определяющим, когда вашему ребенку потребуются эти услуги, насколько они ему нужны и сколько он может выдержать за один раз. Никто не может позаботиться о вашем ребенке так, как вы. Вы можете изменить или прекратить участие ребенка в какой-либо деятельности, если считаете, что эти услуги уже не в его интересах. Да, вы должны слушать и активно оценивать предоставленную вам информацию, но любой специалист, который запугивает вас, заставляя вашего ребенка записаться к нему только потому, что у него есть ученая степень или высшее образование, должен быть заменен.

Вопрос о том, как быть ответственным родителем по отношению к своему ребенку с СДВГ, поднимается на протяжении всей книги. Явное напоминание себе о роли человека, принимающего решения, побудит вас действовать ответственно, а именно:

- искать советы и информацию;
- задавать вопросы специалистами, когда вам что-то неясно;
- доносить свои чувства относительно заботы о вашем ребенке представителям каждой системы (школьной и здравоохранительной и т.д.);
- разобраться в многообразии предложенных вариантов лечения;
- делать выбор среди имеющихся предложений;
- дать свое согласие на лучший из вариантов.

Используйте информацию из этой книги, чтобы стать ответственным родителем, максимально учитывающим интересы ребенка.

Вы можете получить огромную пользу от этой книги. Одно лишь ответственное мышление дает вам внутреннее чувство контроля над своей судьбой и судьбой вашего ребенка. Это устраняет чувство беспомощности или второсортности, которое может возникнуть, если позволить другим занять вашу роль. Все это делает вас гораздо более эффективным человеком, принимающим решения в отношении ребенка с СДВГ. В качестве дополнительного эффекта вы также будете пользоваться более глубоким уважением со стороны профессионалов и специалистов, с которыми вам приходится иметь дело, а также почувствуете гордость и уважение к себе по мере укрепления роли родителя.

Станьте научно подкованным родителем

Подкрепление вашей роли ответственного родителя — это подход, который я называю *научным воспитанием*. Ученые признают свою неуверенность в чем-либо, а затем ищут как можно больше информации по этому вопросу. Они все подвергают сомнению. Они остаются открытыми для новой информации, но в целом скептически относятся к заявлениям, не подкрепленным фактами. Наконец, ученые экспериментируют с новыми способами и пересматривают свои планы на основе полученных результатов. Эти шаги могут быть столь же полезны для воспитания ребенка с СДВГ, как и для поиска учеными лекарства от рака.

Признайте неопределенность

Быть научно подкованным родителем означает для начала признать, что вы (как и я, а также как любой другой профессионал) не владеете всей необходимой информацией о воспитании ребенка с СДВГ. Сталкиваясь с новой проблемой, помните, что именно тогда, когда вы больше всего уверены в чем-то, скорее всего, вы ошибаетесь. Многие родители настолько увязают в идее о причине возникновения или лечении СДВГ, что не видят другой потенциально важной информации.

Ищите информацию

Признание того, что вы чего-то не знаете, естественным образом приводит к тому, что делают хорошие ученые: к поиску информации. Следуйте их примеру. Будьте ненасытны в поисках. Вам нужно узнать как можно больше о СДВГ и о методах лечения, способных помочь вашему ребенку. Вы не можете быть ответственным или научно подкованным родителем,

не владея фактами. Прежде чем ученые изучают проблему, они проводят поиск доступной литературы по интересующей их теме. Даже не найдя ответов на свои вопросы, они могут понять, какие ошибки допустили другие, и таким образом избежать их повторения. Но они также, вероятно, найдут информацию, которая укажет им лучшее направление, чем они могли бы выбрать изначально. Вы должны поступать аналогичным образом. Читать! Слушать! Искать! Задавать вопросы! Узнайте, как можно больше о расстройстве вашего ребенка. Вы уже запустили этот процесс, просто читая данную книгу. Чем больше вы знаете о СДВГ, тем с меньшим риском станете жертвой прошлых ошибок других исследователей, и с большей вероятностью найдете верное направление в решении проблем своего малыша.

Критически оценивайте информацию

Хороший ученый остается открытым для новых идей, но подвергает их сомнению и экспериментам, прежде чем принять их как часть научных открытий по данной теме. Что бы вы ни обнаружили, относитесь к этому непредвзято и оценивайте важность информации для своего исследования, но подвергайте все сомнению. Будьте готовы отказаться от любой теории или гипотезы, не выдерживающих критической проверки.

Будьте особенно критически настроены в отношении новой информации о СДВГ. Не принимайте на веру все, что слышите или читаете. Будьте открыты новой идее, но бросайте ей вызов, проверяйте ее, критикуйте. Спросите других, что они думают о ней. Если новая информация выдерживает такого рода логическую проверку, возможно, она верна и может помочь вам в понимании и воспитании вашего ребенка с СДВГ. Но всегда требуйте доказательства, подтверждающие новую идею, особенно если она не согласуется с уже имеющимися у вас данными.

Посетите веб-сайты групп поддержки родителей, такие как *Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (CHADD; www.chadd.org или www.help4adhd.org) или *Attention Deficit Disorders Association* (www.add.org) — информация об этих организациях находится в конце книги, — чтобы выяснить, что они знают об этой новой концепции. Обсудите этот вопрос с местными профессионалами. Попросите у специалистов, продвигающих новые виды лечения, ссылки на опубликованные научные статьи, подтверждающие их заявления. Это убережет вас от использования недоказанных способов лечения, которые могут оказаться пустой тратой времени и денег или даже нанести вред ребенку.

Будьте очень осторожны с информацией, представленной в Интернете о СДВГ. Поиск в *Google*, скорее всего, выдаст список наиболее посещаемых веб-сайтов, многие из которых коммерчески ориентированы, а другие являются пропагандой экстремистских групп. Это означает, что наряду с информацией и советами на этих сайтах продаются товары или услуги. По моему опыту, такая информация не отличается особой точностью, может быть сильно предвзятой и обычно сводится к коммерческим предложениям запатентованных продуктов, многие из которых основаны на недоказанных “альтернативных” методах лечения. Самые лучшие, информативные и полезные сайты, которые я видел, принадлежат профессиональным организациям или некоммерческим группам, которые занимаются защитой интересов детей с СДВГ или проведением конференций и не ориентированы на продажи. Их список вы найдете в конце книги. На *YouTube* можно найти мои лекции с конференций, а на веб-сайте adhdlectures.com — до 35 часов моих лекций о СДВГ.

Также будьте особенно критичны ко мнениям, высказанным по поводу СДВГ. С тех пор как было опубликовано первое издание этой книги, популярные средства массовой информации и различные группы в личных интересах делали ложные и вводящие в заблуждение заявления о легитимности СДВГ как расстройства, о частоте диагностирования, о его причинах и о побочном действии препаратов, используемых для его лечения. Несмотря на то, что этим заявлениям не хватает научного подтверждения, они получили широкое распространение, как если бы были подкреплены достоверными исследованиями. Объективное, основанное на фактах обсуждение этих вопросов представлено в этом исправленном издании, в частности в главах 1, 3 и 4.

Одна из идей, которая будет часто упоминаться в этой книге, заключается в том, что истина — это собирательное понятие. Она не исходит из какого-то одного источника, текста или человека, а появляется по мере того, как мы получаем все больше информации об интересующем нас предмете.

Экспериментируйте и пересматривайте свои планы

Следующий логический шаг научно подкованного родителя — экспериментирование. Это означает пробовать новые способы воспитания или управления поведением ребенка, в том числе некоторые из методов, рекомендованных далее в этой книге, когда кажется, что старые уже не работают. Используйте результаты ваших исследований, чтобы пересмотреть

свое отношение к проблеме и наметить курс следующего эксперимента над этой проблемой. Действительно, экспериментирование и пересмотр планов — непрекращающийся процесс в решении проблем ребенка с СДВГ.

Если эксперимент не удался, не расстраивайтесь. Используйте полученный опыт, чтобы попытаться решить проблему другим способом. В следующий раз у вас может все получиться. Прежде всего, продолжайте пытаться. Провал конкретного плана совсем не означает, что вы плохой родитель. Вернитесь к исходной точке и убедитесь, что делаете все возможное как научно подкованный родитель для разработки более эффективного плана.

Что предлагает эта книга

Таким образом, конечная цель этой книги состоит в том, чтобы дать вам возможность стать научно подкованным, принципиальным и ответственным родителем, который максимально эффективно справляется со многими проблемами, связанными с воспитанием ребенка с этим расстройством. В следующих главах вы найдете самую свежую доступную информацию, а также рекомендации по поиску постоянно появляющихся новых ресурсов, которые могут держать вас в курсе по данному вопросу. Вы найдете советы по уходу за ребенком, сохранению семьи и защите собственного здоровья и благополучия. На протяжении всей книги я буду напоминать вам об этих фундаментальных истинах, которые помогли мне понять тысячи родителей, — принципах, которые помогут вам не потеряться в ваших ежедневных усилиях по воспитанию счастливого, здорового ребенка и уберегут вас от скатывания по нисходящей спирали рефлекторных реакций, разочарований и обид.

Книга состоит из четырех больших разделов. В части I рассказывается о последних исследованиях: что такое СДВГ, что его вызывает/не вызывает и о его лечении. Неотъемлемой составляющей этого обсуждения является моя теория о том, что СДВГ — нечто большее, чем просто дефицит внимания и контроля импульсов. Скорее, я считаю, что это фундаментальный недостаток саморегуляции в целом и ответственности в частности — способности смотреть в будущее и контролировать свое поведение на основе этого предвидения. В этом разделе вы также узнаете, с какими проблемами можете столкнуться в процессе взросления вашего ребенка, и как СДВГ обычно отражается на семьях таких детей. Обладая этими знаниями, вы будете хорошо подготовлены к выполнению обязанностей научно подкованного родителя.

В части II говорится о том, как стать эффективным ответственным родителем, начиная с оценки вашего ребенка на СДВГ профессионалом. Понимание того, чего ожидать и какие ресурсы могут быть в вашем распоряжении, поможет вам с самого начала взять на себя ответственность за судьбу ребенка. Здесь вы также найдете мои 12 принципов успешного воспитания детей с СДВГ. Используйте их в дополнение к более общим привычкам эффективного воспитания, обсуждаемым здесь, и у вас будет прочная основа для решения множества повседневных проблем, которые может представлять СДВГ в семье. Поскольку ответственные родители должны не только выполнять свои обязанности, но и заботиться о себе, в части II также поясняется, как справляться с естественными эмоциональными реакциями на диагноз СДВГ, поставленный ребенку, и как восстанавливать силы, пребывая на протяжении многих лет в этой сложной роли.

В части III вы найдете полное описание наиболее эффективных методов управления симптомами СДВГ и связанными с ними проблемами у ребенка, будь то дошкольник или подросток. Существуют десятки проверенных методов, разработанных для того, чтобы признать и работать с проблемой ребенка, а не отрицать ее и безуспешно бороться с ней. При максимальном применении эти методы могут восстановить гармонию в вашем доме, помочь вашему ребенку найти общий язык со сверстниками, улучшить успеваемость в школе и повысить самооценку, на которой основано высказанное, и в целом улучшить поведение, чтобы направить ребенка на путь взрослой жизни. Я не могу и не буду обещать чудес, но вы, несомненно, будете удивлены тем, как много вы и ваш ребенок можете сделать, сочетая настойчивость, понимание и сострадание.

В части IV содержится информация о лекарственных препаратах, которые часто рекомендуются для облегчения симптомов СДВГ.